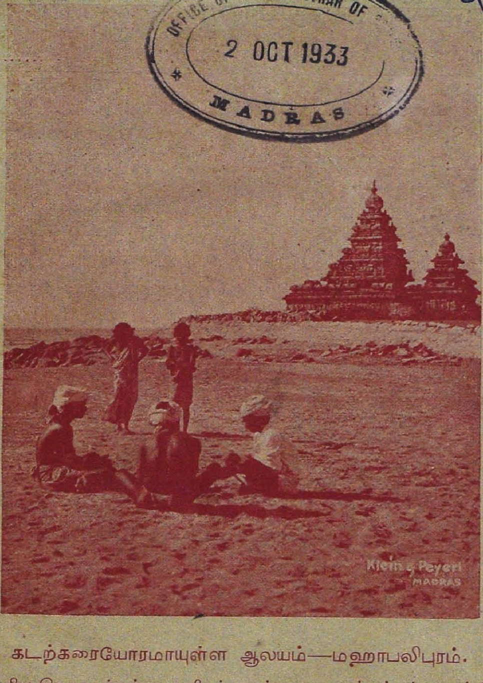
ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமாராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்

OFFICE OF THE REGISTRAR OF
2 OCT 1933
MADRAS



கடற்கரையோரமாயுள்ள ஆலயம்—மஹாபலிபுரம்.

(21-8-33) சூரிய கிரகணத்தன்று ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் ஸ்நானம் செய்த இடம்.

ட்ரேட் மார்க்

ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

நல்ல பலனைத் தரக்கூடியதென்று பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர்களால் நேரில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

பிரசித்திப்பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அனுகுணமான மருந்துகள்.

காஞ்சீபுரம்—9-9-32.

"சென்ற பத்து வருஷங்களாக நான் வைத்தியத் தொழில் நடத்திவந்ததில், ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களுடைய கல்லீரல் பெருக்கத்திற்கு மருந்துகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தது முதல், கல்லீரல் பெருக்கத்தினால் நேரிடும் சிசுமரணம் 100-க்கு 90 விகிதம் குறைந்து விட்டது." டாக்டர்.................

நன்றாய் சொஸ்தப்படுத்தி, குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகச் செய்கிறது. நோயை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

8, சாலைத்தெரு, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்ஸ் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் எற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

Agents : Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 Madras, Dadha & Co., 52, Nayniappa Naick St., Madras

---

நிஜமான சுகம் இன்னதென்று உனக்குத் தெரியுமா ?

பூலோகத்தில் யார் வேண்டுமானாலும் பந்தயம் போடலாம்.

பைல்வான் லேஹியம்

இன்றிரவே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இமோத் கிரியிலுள்ள யோகீஸ்வரர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

லேபனக்குறைவு, புருஷத்துவமின்மை, போகக் குறைவு, களைப்பினால் உண்டாகும் நரம்புத் தளர்ச்சி, முள்ளந்தண்டுக் கொடியிலுள்ள நரம்பு மெலிந்து போதல் இவைகளை சொஸ்தப்படுத்தும். கொஞ்சமேனும் கெடுதலில்லாதது. நல்ல பலன்.

25-தோலா ரூ. 3-0-0. 2-டின் ரூ. 5-8-0.

வேண்டுவோர்க்கு புஸ்தகம் இனாம்.

டாக்டர் எ. எஸ். மூர்த்தி,

டானிக் செய்வதில் நிபுணர். சிகாகோல்.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

பொது ஜன ஆரோக்கியமும், பணக் கஷ்டமும் ... 185

ஆகாரத்தின் குணங்களும், அதன் விசேஷமும். டாக்டர் எ. ரக்ஷித், பி.எஸ்.ஸி., எம்.பி., ரெஸிடெண்டு பிஜிஷன், நேடர் க்யூர் ஹோம், கல்கத்தா ... 187

மலச்சிக்கல். துர்க்க குமார் ஸென், எல்.எம்.பி., கானிகாட் டிஸ்பென்ஸரி, ஸில்ஹெட் டிஸ்டிரிக்டு. ... 192

சிசுக்களும், அவைகளின் ஆகாரமும். ஜி, நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார், எ.ஆ. ஸானி ஐ. (லண்டன்) சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி. ... 194

வாழைப்பழம் உமக்கு நல்லது. ஈ. டப்ளியூ. மெல்ஸன். ... 196

ஸ்தூலித்தும், கிழத்தனப்பட்டும் வளருதல். டாக்டர் ஜே. எ. பெல்டன். ... 198

தாகத்தின் பொருள். ... 199

ீழ்நாட்டில் ஸாம்ஸனைப்போன்ற பலசாலிகள். ... 201

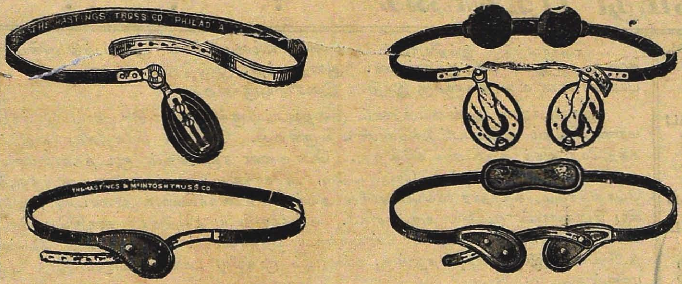
்ற்போஜனம். ... 203

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள். ... 203

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
2 OCT 1933
MADRAS

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.

தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : : **323,** தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

இனாம்; தபால் சார்ஜும் இல்லை.

"ஆல்கோஹலீன்" (ரிஜிஸ்டர்ட்) என்பதைப் பற்றிப் படங்களோடு கூடிய துண்டு பத்திரிகை. இந்த ஆல்கோஹலீனானது 1914-ம் வருட முதற் கொண்டு சாராயம், அபினி உண்ணும் பழக்கங்களுக்கும், அதனால் உண்டாகும் கோளாறுகளுக்கும் ஏற்ற மருந்தென்று அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தத் துண்டுப் பத்திரிகையை ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்களுக்கு இனாமாகவும், தபாற் செலவின்றியும் அனுப்பப்படும். இந்த ஆல்கோஹலீனானது ஆயிரக்கணக்கான விசனிக்கத்தக்க கேசுகளை சொஸ்தம் செய்திருக்கின்றன. ஒருதரம் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால் இதன் உண்மை தெரியவரும். தவறாமல் 3-வாரம் முதல் 6-வாரம் வரையில் சிகிச்சை செய்துவரும் பக்ஷத்தில் முழுதிலும் சொஸ்தமாகும்.

பரீக்ஷைக்காக பாகெட் ரூ. 1-8-0.
3-வாரம் மருந்து விலை ரூ. 5-8-0.
6-வாரத்திற்கு ,, 10-0-0.

இந்த மருந்து செய்வோர்க்கு எழுதவேண்டியது.

ஜூனோ கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,

இச்சாபூர், ஈ. பி. ரெயில்வே. (மேற்கே வங்காளம்.)

அல்லது

ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ் :

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

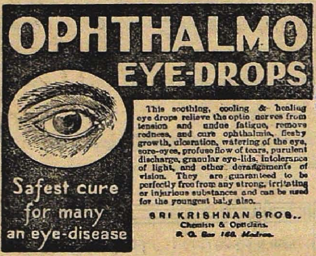
தி கொலம்போ அபாதிகரீஸ் கம்பெனி, லிமிடெட், கொழும்பு.

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidya-ratna etc, homoeo. Ayurvedic, Unani degrees by Post. Homoeo Materia Medica Rs. 5/. Homoeo-Practice of Medicine Rs. 4/. Send anna Stamp for prospectus:—

DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). P.O. MAHUVA

Kathiawar Dt.



நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, எழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுழைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர், தாழ்ந்தநிலையில் இருப்போர் யாவரும் ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு, அதைப் பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரும்பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீர்களா ?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்களிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது: 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது சாதாரணக் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே, உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷசம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா **12.** 3 டின் விலை ரூ. **2-0-0.**

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1-4-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166, மதறாஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : **323**, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

பொதுஜன ஆரோக்கியமும், பணக் கஷ்டமும்.

> "துன்பத்தின் பலன்கள் இன்பமேயாகும். அது எவ்வாறெனில், ஒரு நாகப்பாம்பு எவ்வளவு விகாரமாயும், விஷத்தன்மையுள்ளதாயும் இருந்தபோதிலும், அதன் மகுடத்தில் ஒரு மாணிக்கம் தரித்துக்கொண்டிருக்கிறதல்லவா?"—ஷேக்ஸ்பியர்.

தற்காலம் பூலோக முழுதும் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் பணக்கஷ்டத்தினால் ஏற்கனவே எதிர்த்தாக்குகள் அநேகம் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. எல்லா நாடுகளிலும் சர்க்கார் இலாகாக்களில் செலவு திட்டத்தைக்குறைத்துக்கொண்டு வருகிறார்கள். அவற்றுள் பொதுஜன ஆரோக்கிய இலாகா மட்டும் அதிக கஷ்டத்தை அனுபவித்துக்கொண்டு வருகிறது. அதனால் ஜனங்களுடைய தேகவலுவும் நன்னடத்தையும் குன்றி அநேகவித ஆபத்துக்களுக்கு இடம் உண்டாயிருப்பதை உன்னி, லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம், நானாவித தேசத்து தொழிலாளிச் சங்கம் இவர்களுடைய கூட்டு ஆதீனத்தில், மேதாவிகளின் அவசரமான ஆலோசனைச் சங்கம் ஒன்று, 1933௵ பிப்ரவரீ 16௳ முதல் 18௳ வரையிலும், மறுபடியும் 1933௵ மேமீ 5௳ 6௳களிலும் கூடப்பட்டது. இந்தக் கஷ்டகாலத்தில் பொதுஜன ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு வேண்டிய தக்க முறைகளைக் கண்டுபிடிக்கும்பொருட்டே இச்சங்கம் கூடப்பட்டது. இச்சங்கத்தாரின் ரிபோர்டு 1933௵ ஜூன் மாதத்திய ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷன் க்வார்டர்லி புலடின் வாலுயூம் II, நெ. 2. இதில் பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது 47 பக்கங்களில் அடங்கியுள்ளது. ரிபோர்டு ஆரம்பத்தில் ஜெர்மனி, ஜெக்கோஸ்லோவேகியா அமெரிக்காவின் ஐக்கிய நாடுகள், ரௌமேனியா, யூகோஸ்லேவியா இத்தேசங்களின் சர்க்கார் தம் தம் வரவு செலவு திட்டங்களில், ஆரோக்கிய விஷயத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும், அதன் எஜெண்டுகளுக்கும் செலவழிக்க வேண்டிய செலவைக் குறைத்து

விட்டதாகக் குறைகூறி, பொதுவாய்ப் பணக்கஷ்டத்தின் பலன்கள் இவ்வாறென்பதை பின் சொல்லிய வார்த்தைகளில் தெரிவிக்கிறார். அதாவது: அநேக நாடுகளில் சர்க்காரும், முனிஸிபாலிடியார்களும், ஜனங்கள் தாமாகவே ஏற்பட்ட ஸ்தாபனங்களும், ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில் செலவைக் குறைத்துவிட்டனர். வரவு செலவு திட்டங்களில் மற்ற அயிடங்களை விட 100-க்கு விகிதாசாரம் எவ்வளவு என்று கணக்கு எடுத்துப் பார்த்தால், ஆரோக்கிய விஷயமட்டுமன்று, பொதுஜனப் பொறுப்பு நிதிகள் அதாவது, வியாதியால் வேலைசெய்ய முடியாமற் போதல், ஆபத்து, இவற்றின் நிதிகளில் கூட, செலவைக் குறைத்து விடப்பட்டிருக்கிறது. இந்த நிதிகளிலிருந்தும் பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்காகக் கொஞ்ச திரவியம் செலவழிக்கப்பட்டு வந்தது.

வியாதியைத் தீர்ப்பதா? வியாதியைத் தடுப்பதா? இவற்றுள் எது சிலாக்கியமானது என்கிற விஷயத்தை சங்கத்தார் தீர்க்கமாய் ஆலோசனை செய்து கடைசியில் பின்வரும் தீர்மானத்திற்கு வந்தனர். அதாவது, "தேசீயச் சிக்கனத்தில் வியாதியைத் தீர்க்கும் விஷயம் மிக முக்கியமானது என்பது வாஸ்தவமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், வியாதியைத் தடுக்கும் விஷயம் அதைவிட முக்கியமானது என்றே நாம் தீர்மானிக்கிறோம். ஏனெனில், தடைமுறையினால், வியாதியால் நேரிடக்கூடிய நஷ்டமும் ஒழிகிறது. வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய செலவும் குறைகிறது.

இந்த இரண்டு விஷயமாக யோசித்துப் பார்த்தால், தடை முறைக்காக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் செலவைக் குறைத்தல் கண்டிக்கத்தக்கது. ஏனெனில், இது சிக்கனத்துறைக்கு விரோதமானவிஷயம். "இதற்கு மாறாக, உண்மையான சிக்கன விஷயமாகப் பார்க்கும்போது, தடைமுறையானது ஆரோக்கியத்தின் முக்கியமான பாகமாகும். ஆனதுபற்றி, சட்ட நிருபண சபையார்கள் தங்களால் இயன்றமட்டும் இதை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டியது அவசியமாகும்."

ஆலோசனைச் சங்கத்தார் சொல்லிய பரிகாரங்கள் யாவற்றையும் இங்கு விஸ்தாரமாய் எடுத்துரைக்க எண்ணமில்லை. ஆகிலும், முக்கியமாய் இரண்டு அம்சங்களைமட்டும் இங்கு வற்புறுத்துகிறோம். அவையாவன:

(1) மருந்து எழுதிக் கொடுத்துச் சிகிச்சை செய்வதில் சிக்கனம்.

(2) இரகசியமான சிகிச்சாமுறைகளை உபயோகிப்பதை அடியோடே ஒழித்தல்.

பின் சொல்லிய விஷயத்தைப்பற்றி சங்கத்தார் பின்வருமாறு சொல்லுகிறார்:

"வழிதப்பி நடக்கும்படியாய் பகிரங்கப் படுத்துவதினாலும் உபயோகமற்ற மருந்துகளை உண்பதினாலும், ஒவ்வொரு நபருக்கும், பொது ஜனங்களுக்கும், பணவிரயம் உண்டாவதுடன், அவர்கள் தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையையும் அவர்களது உயிருக்கே ஆபத்தையும் விளைவிக்கும். இதை உட்கொள்வோர், சரியான மருந்துகளை உபயோகிக்காமலும், சரியான காலத்தில் வைத்தியர் உதவியைத் தேடாமலும் இருப்பதால் இவ்வாறு நேரிடுகின்றது. இதே மாதிரியாகவே, பாமர வைத்தியமும் இயற்கையான சிக்கனத்திற்கும், பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்கும் அதிக கெடுதலை உண்டாக்குகிறது." நமது வாசகர்களே! எச்சரிக்கையாயிருங்கள்!

இந்தப் பணக்கஷ்டத்தினால் அனுகூலம் யாதெனில், அனேக நாடுகளில் முக்கியமாய் ஐக்கிய நாடுகளில் இது மரண விகிதத்தைக்குறைத்து, இயற்கைத்துறையில் ஜனங்கள் வசிக்க ஆரம்பித்திருப்பதால், அவர்களுக்கு நோயை எதிர்க்கும் சக்தியையும் உண்டாக்கியிருக்கிறது, வேலையில்லாதிருக்கும் பிரச்சனை முன்னைவிட அதிகக் கடுமையாய்க் கொண்டுவருகிறது. இதை ஒழிக்க, ஜனங்கள் நாட்டுப்புறங்களுக்குச் சென்று, பயிர்த்தொழில்,

தோட்டம் முதலிய பழைய வேலைகளைச் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டனர்.

"இந்தப் பணக்கஷ்டமானது பூலோகத்திற்கே ஒரு பாடத்தைக் கற்பித்து விட்டிருக்கிறது. வேறு எந்த வழியிலும் இது கற்க முடியாது. குறைந்த மரண விகிதத்தினாலும், வசிக்கும் பழக்கங்களில் ஏற்பட்டு இருக்கும் மாறுதல்களினாலும் இதன் பலன்கள் செவ்வையாய்ப் புலப்பட்டிருக்கின்றன. இது ஒரு நல்ல சகுனம். ஜனங்கள் நாட்டுப்புரங்களில் போய் வசிப்பதும், நாட்டுப்புரங்களுக்கு உரித்தான சுவல்பமான பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்தலும் யாவராலும் இப்போது அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது" என்று குட்ஹெல்த் பத்திரிகையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

இந்தியா தேசத்திலும் கூட "கிராமாந்தரங்களுக்குப் போ! நிலத்தை உழுது பயிர்செய்'; என்னும் பிரசாரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. வேலையில்லாமல் பரதவிக்கும் மத்திம வகுப்பினரும், தொழிலாளிகளும் இந்த சந்தர்ப்பத்தைக் கைப்பற்றி, தங்கள் தப்பபிப்பிராயங்களை உதறிவிட்டு, நாட்டுப்புரங்களுக்குச் சென்று, உழுது பயிர் செய்து, நெற்றியில் நீர் வடிய உழைத்து உண்டுவந்தால், அவர்களுக்கும் க்ஷேமம். அவர்கள் தேகங்களும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அப்போது இந்தப் பணக்கஷ்டமானது மறைவான ஆசீர்வாதமேயாகும்.

ஆகாரத்தின் குணங்களும், அதன் விசேஷமும்.

டாக்டர் ஏ. ரக்ஷித், பி.எஸ்.ஸி., எம்.பி.,
ரெஸிடெண்டு பிஜிஷன், நேடர் க்யூர் ஹோம், கல்கத்தா.

ஆகாரம் என்றால் என்ன? தேகத்தின் கழிவிடைகளையெல்லாம் நாஸ்து செய்யவும், தசை நார்களைப் புதுப்பிக்கவும் வேண்டிய உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்து எதுவோ, அதற்கே ஆகாரம் என்று பெயர். ஆகாரம் எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது. அதைத் தக்கபடி பொறுக்கி எடுத்தால், அது உன்னை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதுடன், உன்னைச் சுளுவில் வியாதிக்கு இரையாக்காமல் இருக்கச்செய்யும். பிசகான ஆகாரத்தினாலும், அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தை உண்பதினாலும், போஷணையற்ற ஆகாரங்களை உண்பதினாலும், ஆகாரத்தைச் சரியாய்ப் பொறுக்கி எடுக்காததினாலும், தப்பிதமாய்க் கூட்டி உண்பதினாலும், உன்னுடைய ஆகாரத்தை எவ்வாறுகெடுத்துக்கொள்ளுகிறாய் என்பது உனக்கே தெரியவாறது. நாளாவட்டத்தில் இயற்கை உனக்கு எச்சரிக்கை செய்கிறது. நீ வியாதியால் நொந்து படுகிறாய். பயங்கரமான வியாதி என்பது ஓர் அபாயக் குறி. ஆனால், உனது தேகத்தில் நெடுநாள் பிசகான ஆகாரங்களை உண்பதினாலும், அப்போதைக்கப்போது கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளாதிருப்பதாலும் விஷங்கள் நிரம்பியிருக்கின்றனவென்று ஏற்படுகிறது. உனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், இவ்விஷங்களை வெளித்தள்ள முயலவேண்டும்.

விடாமல் ஆகாரத்தை உட்கொண்டு அதை ஜீரணம் செய்து, ஒப்புசெய்து கொள்வதும் கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளுவதும் ஜீவனின் தொழிலாகும். இது பிசகிப்போனால், வியாதி உண்டாகிறது. ஒருவன் வியாதிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையில் இருந்துகொண்டு பார்வைக்கு வியாதி ஒன்றும் இராமல் வாழ்ந்து வரலாம். ஆனால், எப்போதாகிலும் கொள்ளை நோய் காணும்போது இவன் சுளுவில் அதற்கு இரையாகி விடுகிறான். தவறுதலான ஆகாரமும், இயற்

கைக்கு மாறுன வாழ்வும், அசௌக்கியத்திற்கும் வியாதிக்கும் காரணம். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எல்லாம் போஷணையுள்ளதன்று. எது தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு அத்துடன் கலக்கிறதோ, அதுவே போஷணையுள்ள ஆகாரமாகும். ஒரு பருமனுன மனிதன் கனமான, காரமான மாவுள்ள வஸ்துக்களை உண்கிருன். ஆனல், அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனு? அவன் ஆரோக்கியமாக இருக்கவே முடியாது. ஏனெனில், தனது தேகத்தில் தசை நார்களைக் கட்டுவதற்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை அவன் உட்கொள்ளுகிறுனில்லை. இந்தக் கழிவிடைகளெல்லாம் தேகத்தில் ஒன்று கூட்டப்பட்டு, கொழுப்பாக மாறுகிறது. இதனல் தேகத்தில் வலுவும் சக்தியும் குறைகின்றன. நாம் ஆகாரத்தில் குணத்தைக்குறித்து முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டுமே யொழிய, அளவைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியமில்லை. கொஞ்சம் ஆகாரம் உட்கொண்டபோதிலும், அது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதா யிருக்கவேண்டும்.

தீவிர வியாதிகளிலும், ஜீவிய ஸெல்லுகளின் வியாதிகளிலும் கனமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவை சுளுவில் ஜீரணமாகிறதில்லை. விஷபதார்த்தங்கள் அதிகமாகி, அழுகிப்போய் கெடுதலை ஏற்படுகிறது.

சரியான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் பொறுக்கி எடுத்து உண்டால், ஒரு ஜாதியின் வளர்ச்சி, அபிவிருத்தி, மனேபாவம் இவை யாவற்றிற்குமே அது நன்மையை விளைவிக்கும். ஆனதுபற்றி, கலப்படமற்ற நல்ல ஆகாரங்களை உண்ணவேண்டிய தவசியம். அந்த ஆகாரத்தையும் நிதானமாயும், பிரயத்தோடும் சாப்பிட வேண்டும். பசி எடுக்கும்போது ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும், பழக்கத்தை ஒட்டி சாப்பிடக்கூடாது. இரண்டு ஆகாரங்களுக்கிடையில் குறைந்தது 6-மணி காலமாவது இருக்கவேண்டும்.

ஆகாரத்தின் முக்கியகுணங்களாவன:

(1) போஷணையுள்ளதாய் இருக்க வேண்டும்.

(2) சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியதா யிருக்க வேண்டும்.

(3) நூதனமானதாயும், சிக்கனமாயுமிருக்கவேண்டும்.

அதிகமாக கனத்த ஆகாரம் சாப்பிடுவது ஆக்ஷேபணைக்கிடமானது. அதனல் தேகத்தில் பளுவும், ஒச்சலும், ஜீரணக் கோளாறுகளும் உண்டாகும். மேலும், வயிற்றில் புளிப்பு தட்டி வாயுவு சேரும். அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரம் சாப்பிடுவதால் மூத்திரத்தில் ஆக்ஸலேட்ஸ், பாஸ்பேட்ஸ் முதலியன இருக்கும். அதனல், குன்மநோய், மூத்திரப்பையில் கல் முதலிய நீடித்த வியாதிகள் காணும்.

விருந்துகள் விருதாச் செலவுகள். முக்கால் பங்கு வீணய்ப் போய்விடுகிறது. ஜனங்கள் பேருண்டி உண்கிருர்கள். பசி எடுத்துச் சாப்பிடுகிறதில்லை. நாவிற்கு ருசியாகச் சாப்பிட வேண்டியது. மறுநாள் அதன் கெட்ட பலன்களை அனுபவிக்கிருர்கள். அதாவது, வயிறு உப்பஸம், ஒச்சல், மலச்சிக்கல், மலப்போக்கு இன்னும் மற்ற மனக் கோளாறுகள் இவைகள் உண்டாகின்றன.

நாம் சாதாரணமானதும், போஷணையுள்ளதும், சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதுமான ஆகாரத்தை உண்ணவேண்டும். அதிகமாக இரைப்பையை ரொப்பக்கூடாது. நாம் ஆரோக்கியமாகவும், பலமாகவும் இருப்பதற்குக் கொஞ்சம் ஆகாரம் இருந்தால் போதுமென்று அநேகருக்குத் தெரியாது, தேகத்திற்குப் பலம் வரவேண்டுமென்று அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறது வழக்கம். ஐசுவரியவான்கள் இரண்டு காரணங்களினுலேயே சாதாரண மனிதர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக நோயால் வருந்த நேரிடுகிறது. அவை: (1) அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல் (2) எப்போதும் உட்கார்ந்திருக்கும் பழக்கம். "ஜீவித்திருக்க உண்ணவேண்டுமே யொழிய, உண்ண ஜீவித்திருக்கக்கூடாது" என்பது நமது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

தேகாரோக்கியத்திற்கு உபவாஸம் எடுத்தது. குறைந்தது வாரத்திற்கொரு முறையாவது அதை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். அதாவது, ஒரு மாதத்தில் நான்கு விசை தேகத்தில் தங்கியுள்ள விஷங்களையெல்லாம் போக்கிச் சுத்தம் செய்ய இது உதவியாயிருக்கும். இதுதான் இரைப்பைக்கு ஓய்வைக் கொடுக்கிறது. நரம்புகளைத்துப்போயிருந்தால், அதற்கு ஓய்வு கொடுக்க மறுத்துவிட்டால், அது தன் வேலையை நிறுத்திவிடும். ஜீரணக்கருவிகள் ஓயாமல் வேலைசெய்து கொண்டுவந்தால் துர்ப்பலமாய்ப் போகும்.

பேதியாவது அல்லது வாந்தியாவது கண்டால், அதை இயற்கையில் உண்டாகும் எச்சரிக்கை என்று எண்ணிக் கொள்ளவேண்டும். பிசகான ஆகாரத்தையே விடாமல் சாப்பிட்டுக்கொண்டே வந்தால், உறுப்புக்களில் மாறுதல்கள் உண்டாகி காயமாய் நோய்ப்பட்டுப் போகும். குன்மநோயால் வருந்தி, வரவர ஹீனஸ்திதியில் உன் தேகத்தைக் கொண்டு விட்டுவிடும். உபவாஸம் இருக்கும்போது மலத்தைப்போக்க, உப்பு பேதி மருந்து சாப்பிடவேண்டும், ஜலமும் தாராளமாய்ப் பருக வேண்டும். நீடித்த வியாதிகளில், உபவாஸத்தினால் குணமுண்டு. உபவாஸம் இருக்கும்போது ஓய்வு அவசியம் வேண்டும். காரின்க்டன் என்பவர் சொல்வதாவது: "ஒருவன் 44 நாட்கள் வரையிலும் கொடிய கோளாறுகள் உண்டாகாமலே உபவாஸம் இருக்கலாம். நீடித்து உபவாஸம் இருக்கும்பக்ஷத்தில், அதற்கு அதில் தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர் உதவி வேண்டும். ஒரு மெல்லிய தேகமுள்ள மனிதனைக் காட்டிலும், கொழுத்த தேகமுள்ளவன் உபவாஸம் கஷ்டமின்றி இருக்கக்கூடும். அந்த உபவாஸத்தின் போது, அவனிடமுள்ள அடிபோஸ் தசை நாரானது பிராண வாயுவுடன் கலப்பதால், தேகத்தின் உள்ளே வலுவு ஏற்படும். ஒரு நோயாளிக்கு உபவாஸத்தினால் வலுவு உண்டாகும். ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவன் பட்டினி கிடந்தால், உள்ள வலுவும் போய்விடும்.

நாம் உண்ணும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் குணங்களை இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

காய் கறிகள்.—பச்சை மரக்கறிகள், அதாவது, பட்டாணி, அவரை, பசளைக்கீரை, லெட்டியூஸ், தக்காளி, ஊறவைத்த கொள்ளு, ராடிஷ், வெங்காயம், காலிப்ளவர் என்னும் கீரை, காபேஜ் அல்லது கோஸ்கீரை, ஆஸ்பாரகஸ், காரெட் என்னும் கிழங்கு, பீட்ஸ், வாடர் கிரஸ் முதலியன ஒன்று சேர்த்துப் பச்சடி மாதிரி செய்து சாப்பிட்டால், அதற்கு நல்ல போஷண குணமுண்டு. இதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. ஆனால், கொதிக்க வைத்தால் அவை போய்விடும்.

ஆவியில் வேகவைத்த காய் கறிகள், சமைத்த காய் கறிகளைவிட சிரேஷ்டமானவை. ருசிக்காக வேண்டியே நாம் சமைக்கிறோம். சமைக்கும்போது அவற்றிற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மணம் போய் விடுகிறது. அதற்காக வேண்டி, மசாலாக்களும் போஷணையுள்ள உப்புக்களும் சேர்க்கவேண்டியதா யிருக்கிறது.

அரிசி.—அரிசியைச் சமைக்கும் விதத்தினால் விரயம் அதிகம். அரிசியின் மேல் பாகத்தில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. அதைத் தேய்த்துக் கழுவுவதினால் அவை போய் விடுகின்றன. அதன் கீழேயுள்ள போஷண குணமுள்ள பாகம் கஞ்சியுடன் வட்டிக்கப்பட்டு எறிந்துவிடப்படுகிறது. போஷணையற்ற மொத்தை சாதத்தைத்தான் நாம் உண்கிறோம், ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லாததால், பெரிபெரி என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. தேகத்தில் ஓய்ச்சல் காண்கிறது. கொஞ்சம் அரிசிக்கு அதிக ஜலத்தை விட்டுச் சமைத்து, மிகுந்த ஜலத்தை வெளியே கொட்டிவிடக்கூடாது.

இது விஷயத்தில் கிச்சிரி மேலானது. ஏனெனில், இதில் அரிசி, பருப்பு இவற்றின் போஷண வஸ்துக்கள் யாவும் அடங்கியுள்ளன.

கோதுமை.—இது அரிசியைவிட வலுவானது. இதில் அரிசியிலுள்ள ப்ரோ

டீனைக் காட்டிலும் இரட்டத்தனை ப்ரோடீன் உண்டு. மேற்பாகத்தை எறிந்துவிடாமல் தயார் செய்யப்பட்ட முழுக் கோதுமை ரொட்டிக்கு நல்ல ஆகாரக் குணமுண்டு.

வறுத்த ரொட்டிகள் சப்பாத்திக்களை விட வலுவு அதிகம். நாம் சப்பாத்திக்களை உபயோகிக்க வேண்டும். ரொட்டியில் உள்ள உட்பாகம் ஜீரணமாகக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, அதையே நாம் உபயோகிக்க வேண்டியது. ஏனெனில், அது கடற்பஞ்சுபோல் மெத்தென்றிருப்பதால் பாசகநீர் அதனுள்ளே புகுந்து அதை ஜீரணிக்கச் செய்கிறது.

ஸோஜ்ஜி என்பது, கோதுமையின் உறத்த மேற்பாகம். இது அட்டாவை விட அதிக போஷணையுள்ளது. ஸொஜ்ஜியுடன் தித்திப்புக் கலந்து தயாரிக்கும் பதார்த்தத்திற்கு ஹல்வா என்று பெயர். இது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதல்ல. ஏனெனில், மேலே நெய் சேர்ந்திருப்பதால், அதன் மூலமாகப் பாசகநீர் உட்சென்று அந்தத் தானியத்தின் உட்பாகத்தை ஜீரணிக்கச் செய்ய அதற்குச் சாத்தியமில்லாமற் போய்விடுகிறது.

அத்தா என்பது கோதுமை மாவைவிட சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில், இதில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அடங்கிய ஒரு உறத்த வஸ்து உண்டு. இந்த வஸ்து குடல்களின் சதைகளைத் தூண்டுதல் செய்து கழிவிடைகளை வெளித்தள்ள உதவியாயிருக்கிறது.

மாமிசம்.—இது மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணக்கூடியது. வாசனைகள், மசால்க்கள் முதலிய சேர்த்துத் தயாரிப்பதில் நாவிற்கு ருசியைக் கொடுக்கிறது. ஆனால், வயிற்றில் மொத்தையாகி விடுகிறது, இதை, குறைந்த உஷ்ணக்கிரத்தில், மட்டாய் தீ போட்டு வெகுநேரம் சமைப்பது சரியான முறையாகும்.

மீன்கள்.—பெருத்த எண்ணெய் நிரம்பிய மீன்களை அதாவது ப்ரௌட்ஸ், ஹிக்கா, மாங்கோமீன், ஷெல் மீன் முதலியவற்றை ஜனங்கள் விலக்க வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக, கருத்த மீன்களாகிய காய், மாகூர் முதலியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவைக்குப் போஷணை குணமுண்டு. சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியவை. மீன்கள் அப்போது பிடித்தவைகளாக இருக்க வேண்டும். இராவிடில், அவை அழுகி நாற்றமெடுத்துப் போகும்.

முட்டைகள்.—பச்சை முட்டைகளாவது அல்லது அரைவாசி கொதிக்கவைத்த முட்டைகளாவது சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியவை. முழுவாசி கொதிக்க வைத்தாலோ, அதிலுள்ள ஆல்புயூமின் சுண்டிப்போய் உறத்த மொத்தையாகி விடுகிறது. அதைப் பாசகநீர் ஜீரணமாக்கச் சக்தியில்லை. முட்டைகளைச் சாப்பிட வேண்டிய விதம் யாதெனில், அதை நுரை உண்டாகும்படி நன்றாய் அடித்து, அத்துடன் பாலும், ப்ராண்டியும், மணத்திற்காக வேண்டிய வஸ்துக்களையும் சேர்த்து சாப்பிடுவதேயாம்.

பாலும், அதனால் உண்டாகும் வஸ்துக்களும்.—பாலினால் நற்பலன் பெற வேண்டுமானால், அதைக் கரந்ததும், பச்சையாகவே, கொதிக்க வைக்காமல் சாப்பிட வேண்டும். மேலும், அதைக் கரண்டியினால் எடுத்து சுப்பிச்சுப்பி, உமிழ் நீருடன் நன்றாய்க் கலக்கும்படி சாப்பிட வேண்டும். பச்சையாய்ச் சாப்பிட சம்மதியில்லாத பக்ஷத்தில், அதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில், பாத்திரத்துடனேவைத்து, பால் கொஞ்சம் சுட்ட பிறகு, அதை எடுத்துச் சுப்பிச் சாப்பிட வேண்டும். பால் ஜீரணமாவது கஷ்டமல்ல. ஆனால், அது வாயுவை உண்டுபண்ணுகிறதென்று சொல்வோர், அதைப் பிசகாக சாப்பிடுகிறார்களென்றே நாம் சொல்லவேண்டும். முதல் முதல் அதை அவசரமாய்க் குடிக்கிறார்கள். இரண்டாவது, மற்ற ஆகாரங்களைக்கொண்டு வயிற்றை ரொப்பிவிட்டு, உடனே பாலைக் குடிக்கிறார்கள். அப்போதுதான் கரந்த கொதிக்க வைக்காத பால் ஜனங்களுக்கு ஏற்ற ஆகாரம். தயிர், குடல்களுக்கு ஹிதத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது; இரைப்பையின் ரணத்தை ஆற்றக்கூடியது. இது நல்ல ஆகார வஸ்து.

இதை வளாவி, மோராகக் குடிக்க ஜனங்கள் பிரியப்படுகிறார்கள். மலப்போக்குக்கும், குடலில் பிளிப்பு உண்டாவதற்கும் மோர் குடிப்பதினால் அனுகூலம் உண்டு. இது,குடல்களிலுள்ள கோலி பாஸிலையை அழிக்கவல்லது.

கேஸீன் (எடு) இதற்கு அதிக ப்ரோடீன் குணம் உண்டு. மாமிச ப்ரோடீனுக்குப் பதிலாக இதை உபயோகிக்கலாம்.

கோவா என்பது பாலை இறுகச்செய்து சர்க்கரை சேர்த்துத் தயாரிப்பது. இதை உண்டால், வயறு உப்பளம், எப்பம், வாயுவு இவை காணும். ஸான்டேஷ் முதலிய பாலினால் செய்யப்பட்ட மற்ற தித்திப்புப் பண்டங்களுக்கு, ருசி தவிர, வேறு ஆகாரக்குணமொன்றும் இல்லை.

பழங்கள்.—இவை சளி ஜவ்வுகளை மிருதுவாகச் செய்து, அழுக்குகளைச் சுத்தம் செய்து, தேகத்திலுள்ள விஷங்களை உப்புக்களால் போக்கடிக்கின்றன. ஐடோகோ என்பவர், பழங்கள் யூரிக் திராவகத்தைக் கரைக்கச்செய்யுமென்று அபிப்பிராயப்படுகிறார். பழங்களுக்குள்ள மணமும், ருசியும் அதிலுள்ள ஈதர் சம்பந்தமான கலப்பு வஸ்துவினாலும், எண்ணெய்களினாலுமேயாம். இவை இயற்கையிலேயே உண்டான ஆகாரம். தேகத்திற்கு போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியவை. ஸ்தூல சரீரமுள்ளவர்களுக்குக் கொஞ்சம் சிரமப்பட்டு வேலை செய்தால் மூச்சு வாங்குகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள், மற்ற ஆகாரங்களைத் தள்ளுபடி செய்துவிட்டு, பழங்களையே புசித்துவந்தால், எடைக்குறைவும், அவர்கள் தேகத்திற்கு வலுவும் உண்டாகும். ஆரஞ்சு, ஆப்பில், மாதுளம், அனாசு, திராக்ஷை, மாம்பழம் முதலியன முதல்தரமானவை. இவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு.

பழ ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டவர்களுக்கு எடை குறையும். ஏனெனில், அவை, தேகத்திலுள்ள அன்னிய வஸ்துக்களைச் சுத்தம் செய்து, கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளுகின்றன.

பானங்களைப் பற்றிக் கொஞ்சம் வரைந்து இவ்வியாஸத்தைப் பூர்த்தி செய்வோம்.

கன பதார்த்தங்களையும் திரவ பதார்த்தங்களையும் ஒன்று சேர்த்து உண்ணும் பக்ஷத்தில், வயிற்றில் உப்பஸம் ஏற்படும். திரவ பதார்த்தங்களை, கனபதார்த்தங்கள் சாப்பிட்ட ஒரு மணி காலம் கழித்து சாப்பிட வேண்டும். திரவ பதார்த்தங்களை ஒரே விழுங்காய்க்கொட்டிக்கொண்டு குடிக்கக்கூடாது. அவைகளைச் சுப்பிச் சுப்பி சாப்பிடவேண்டும். ஒருவன் அதி உஷ்ணமான இடத்திலிருந்து வந்ததும் களைத்துப்போய் அவனுக்குத் தாகமெடுக்கும்போது, திருப்தியாய் நீர் குடிக்க ஆரம்பிக்கிறான். அவனுக்கு மூச்சு திணறிப்போகிறது. அப்படி குடிக்காமல் தாகத்தைத் தணிக்க, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நீர் பருகவேண்டும். அதை விழுங்குமுன், கொஞ்சம் ஜலத்தை வாயில் விட்டு கொப்பளிக்க வேண்டும். திரவ பதார்த்தங்கள் தேகத்தை அலம்பி சுத்தம்செய்து புக்கங்களைத் தூண்டுதல் செய்து மூத்திரத்தைத் தாராளமாய் வரும்படிச் செய்கிறது. ஒருவன் 24-மணி நேரத்திற்குள் இரண்டுசேர் திரவ பதார்த்தம் ஏதாகிலும் ஒன்று குடிக்கவேண்டும். மானிட தேகத்தில் 100-க்கு 75-பாகம் ஜலம்.

போஜனமானவுடன் வேலைக்கு ஓடக்கூடாது. அப்படி செய்வதால், இரைப்பை விரிந்து வயிற்றில் நோயுண்டாகிறது. வயிற்றை அமுக்கிப் பிடித்தால் அந்நோய் தீரும். முக்கிய போஜனம் ஆனவுடன், சிறிதுநேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவன் வாழ்நாளின் மூன்று தருதிகளிலும், பின்வரும் ஆகார நியமங்களை அனுசரிக்க வேண்டும்.

(1) முதல் 25 வருஷங்கள் வரைக்கும் அதாவது, தேகம் வளர்ந்து கட்டுமோஸ்தாகும் காலத்தில், தசைநார்களைக் கட்டும்படியான ப்ரோடீட் ஆகாரங்களை அதாவது, மாமிசம், முட்டை, பாலேடு, பருப்பு

தினுசுகள், கொட்டைகள் முதலியன்வற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்.

(2) மறு தகுதியில் அதாவது, வயது முதிர்ந்திருக்கையில், சக்தியைக் கொடுக்கும்படியான ஆகாரங்களை உண்ணவேண்டும். இவை கொழுப்புப் பதார்த்தங்களில் நிரம்பியுள்ளன.

(8) கிழ வயதில், கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரங்கள் முக்கியமானவை.

மலச்சிக்கல்.

துர்க்க குமார் ஸேன், எல்.எம்.பி.,
காளிகாட் டிஸ்பென்ஸரி, ஸில்ஹெட் டிஸ்டிரிக்டு.

தற்காலத்திய ஜனங்களுக்கு மலச்சிக்கல் சாதாரணமான வியாதிகளில் ஒன்ருகும். இயற்கையை ஆராய்ந்து பார்த்தால், காக்கைகள் வெகுகாலம் ஜீவித்திருக்கின்றனவென்று தெரியவருகிறது. அவை இறக்கிறதேயில்லை. என்? அவை அடிக்கடி எச்சமிடுகின்றன. அவைகளுக்கு சிறுகுடல் கிடையாது. அதனால் மலம் அங்கு தங்குவதற்கு ஹேதுவில்லை. நாம் வெளியே புறப்பட்டுப் போகும்போது, காகம் எச்சமிடும் என்று பயந்து மரத்தினிழலில் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துப் போகிறேம்.

மலச்சிக்கலினல் அநேகவித சிக்கலான வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. ஆனது பற்றி, நாம் நெடுநாள் ஜீவித்திருக்க வேண்டுமானல், குடல்களை அப்போதைக்கப்போது சுத்தம் செய்யவேண்டியதவசியம் என்று ஏற்படுகிறது. ஹிந்து யோகிகள் ஜீரணக்காலை சுத்தம் செய்யும் பொருட்டு நிரம்ப ஜலத்தைக் குடித்து காற்றை உள்ளுக்கு இழுக்கிருர்கள்.

மலச்சிக்கல் என்ருல், "மலம் குடல்களை விட்டு வெளியே வராமல் தாமதப்படுகிறது" என்றர்த்தம்.

மலம் கெட்டியாகவாவது இருக்கலாம், அல்லது இளகியாவது இருக்கலாம். ஆனல், உருவம் நன்ருய் இராது.

மலச்சிக்கலுக்கு சாதாரணமான காரணம் யாதெனில், கொல்லைக்கு வரும்போது போகாமல் அசட்டை செய்தலே. இந்த அசட்டைக்குக் காரணம் தற்காலத்தில் எல்லாக் காரியங்களையும் தீவிரமாய்ச் செய்யவேண்டியிருத்தலேயாம். சிறுமிகள் கொல்லைக்குப் போவதற்கு வெட்கப்பட்டு, மலத்தை அடக்கி வைத்தல் சாதாரண பழக்கமாயிருக்கிறது.

இதுவும் தவிர, குடல்களின் சதைகள் துர்ப்பலப் பட்டுப்போதல், காலம் தப்பி ஆகாரத்தை உண்ணுதல் ஆகிய இவைகளும் ஒருவனை இவ்வியாதிக்கு இரையாக்குகின்றன. ஆகாரம் ஜீரணமான பிறகு மீதியாயுள்ளது அதிகமாகவிருந்தாலும் கம்மியாயிருந்தாலும் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும்.

ஆண் மக்கள் ஸ்தூல சரீரிகளாயிருப்பதினல் வயிற்றின் சதைகள் துர்ப்பலப்படுவதும், பெண் பிள்ளைகள் அடிக்கடி கர்ப்பம் தரித்தலும், மலச்சிக்கலுக்கு இதர காரணங்களாகும்.

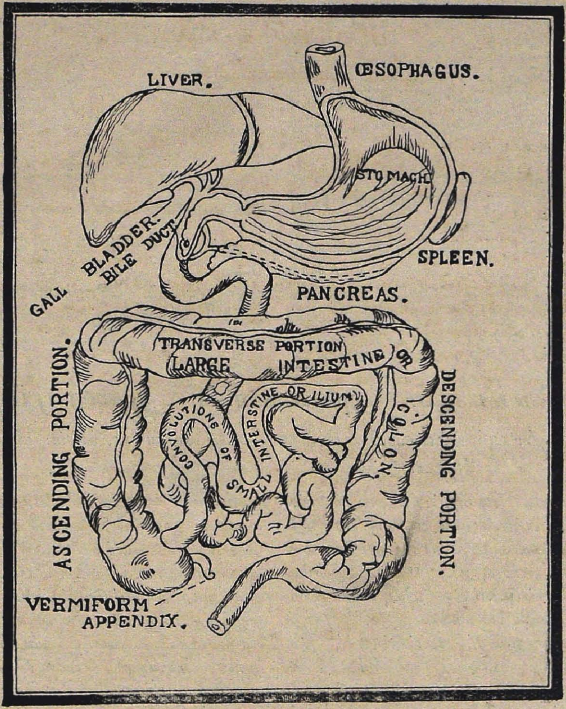
மலச் சிக்கலால் வருந்துவோனுக்கு ஓய்ச்சல், மனேவேஷ்டை, தலைவலி, பசியின்மை முதலியன காணும். வாய் துர்நாற்றமெடுப்பதால், மற்றவர்கள் அவன் அருகில் நின்று பேசார்கள். அவன் ஜீவிய காலத்தில் அவனுக்கு ஒரு சந்தோஷமும் இராது. அவன் வாழ்நாள் அவனுக்கு ஒரு தலைச்சுமையாகவிருக்கும்.

மலச்சிக்கல் நீடித்து இருக்கும் பக்ஷத்தில், அதனல் மூலம் அபெண்டிஸைடிஸ், குடலில் தடை, ரணம், சந்து முதலிய கடூரமான வியாதிகள் உண்டாகும். ஸ்திரீகள் மாதவிடாயின்போது அவஸ்தைப்படும் நோய்க்கும் இதுவே காரணம்.

சிகிச்சையைக் காட்டிலும் தடைமுறை மேலானது. இந்த வியாதிக்கு இடங்

கொடாமல் ஒவ்வொருவரும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். இயற்கை விதிகளை அனுஷ்டிக்காமலிருப்பதினாலேயே மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. ஒழுங்கானதும் மிதமானதுமான பழக்க வழக்கங்களை அனுசரிக்கிறவனுக்கு வியாதி வரவே வராது. அவன் எப்போதும் ஆரோக்கியமுள்ளவனும் சந்துஷ்டியுள்ளவனுமிருப்பான்.

இந்த வியாதியை ஒழிக்கும் வழியையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். மலச்சிக்கல் பழக்கத்தை ஓட்டிய வியாதி. ஆனதுபற்றி, அதைச் சொஸ்தம் செய்துகொள்ள இயற்கை முறைகளையே அனுசரிக்க வேண்டும். தினம் குறித்த காலத்திற்கு மலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். விருப்பம் இல்லாதிருந்தாலும் கூட, அந்தப் பழக்கம் தானாகவே வந்துவிடும். படுக்கப்போகு முன்பும், படுத்தெழுந்தவுடனும், ஒரு க்ளாஸ் நிரம்ப ஜலம் பருகுவது நல்லது. சதைகளுக்குப் பலம் வருவதற்கு தேகாப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். படுக்கையிலேயே குப்புறப்படுத்தும், எழுந்தும், மாறி மாறி



ஜீரணக் கருவிகள்.

இரைப்பை, மண்ணீரல், கல்லீரல், குடல்கள் முதலியன.

இவ்வாறு செய்துகொண்டே வந்தால், அதுவே ஒரு நல்ல வியாயாமமாகும். இதை ஒவ்வொருவரும் தன் படுக்கையிலிருந்தே செய்யலாம்.

ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்தவேண்டும். இது விஷயத்தில், காய் கறிகளேயும், மலத்தைப் போக்கும் பழங்களேயும் தாராளமாய் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மார்க்கெட்டில் அநேகவித பேதி மருந்துகள் விற்கப்படுகின்றன. நோயாளி ஒன்று மாற்றி ஒன்று எடுத்துக்கொண்டு கடைசியில் பிரயோஜனம் இல்லே என்று வெறுப்படைகிறான்.

தவிர, வெவ்வேறு வைத்தியர்களிடம் சென்று நல்ல மருந்து கொடுங்கள் என்று கேட்கிறான்.

பின் கூறிய சிகிச்சா முறையானது நோயாளிக்கு அனுகூலத்தைக் கொடுத்ததாகத் தெரிகிறது. இது இயற்கையில் மலம் கழிவதற்கு ஒத்தாசையாய் இருக்கிறது. இத்துடன் சுகாதார முறைகளேயும் ஆகார நியமனங்களேயும் அனுசரித்து வரும் பக்ஷத்தில் நோய் தீரும் என்பதற்கையமில்லே. இது பின்வருமாறு:—

	காலே	பகல்	மாலே	இரவு
1-ம் வாரம்	1 தேக்கரண்டியளவு மாக்ஸல்ப் (பேதி உப்பு) ஒரு டம்ளர் ஜலத்தில் போட்டு, கலக்கிச் சாப்பிட வேண்டியது.	4 தேக்கரண்டி லிக்விட் பாரபின்.	1 தேக்கரண்டியளவு மாக்ஸல்ப் (பேதி உப்பு) ஒரு டம்ளர் ஜலத்தில் போட்டு, கலக்கிச் சாப்பிட வேண்டியது.	4 தேக்கரண்டி லிக்விட் பாரபின்.
2-ம் வாரம்.	௸	௸	வேண்டியதில்லே.	௸
3-ம் வாரம்.	௸	வேண்டியதில்லே.	வேண்டியதில்லே.	௸
4-ம் வாரம்.	வேண்டியதில்லே.	வேண்டியதில்லே.	வேண்டியதில்லே.	௸

ஐந்தாம் வாரம் முதல் இயற்கைப்படி மலம் போக ஆரம்பிக்கும். நோயாளிக்குப் பலமும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகும். அவன் வாழ்நாள் அப்போது ஒரு சுமையாயிராமல் சுகமாய் இருக்கும்.

சிசுக்களும், அவைகளின் ஆகாரமும்.

ஜி. நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார், எ.ஆ. ஸானி. ஐ. (லண்டன்)
சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி.

“இயற்கை முறைப்படி நடந்தால், பிசகு நேரிடாது” என்று ஒரு பிரசித்தி பெற்ற கிரந்தகர்த்தா யோசித்துச்சொல்லியிருக்கிறார். மேலும், “நாம் ஜீவிக்க உண்ணவேண்டுமே யொழிய, உண்ணுவதற்காக ஜீவித்திருக்கக்கூடாது.” குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் ஊட்டுவதில், இக் கட்டுரைகளே நன்றாய்க் கவனிக்கவேண்டும். ஜனங்களின் அபிவிருத்தி குழந்தைப் பருவத்தில் அவர்களுக்கு ஆகாரம் ஊட்டி வளர்ப்பதைப்பொருந்தியதாகும். சதா நோயால் வருந்தி, சுகமில்லாத ஒருவன் தனது பெற்றோர்களேக் குறைகூற வேண்டுமே யொழிய, தான் பிறந்த நக்ஷத்திரத்தை நோவதிற் பயனில்லே.

நவீன மாதிரிகளுக்கும் இஷ்டங்களுக்கும் காரணம், சிசுக்களுக்குப் பிசகாய் ஆகாரம் ஊட்டுதலேயாகும். அவர்களுக்கு வரும் நோய்க்கும் காரணம் அதுவே. அவர்களுக்குச் செயற்கை ஆகாரம் கிடைக்கிறதே யொழிய, இயற்கை ஆகாரம் கிட்டுகிறதில்லே. குழந்தை பிறந்ததும், தாயானவள், தன் வேலேக்காரி கையில் அதை ஒப்புவித்துவிட்டு, தான் சிசுவிற்கு முலே கொடுக்காமல், தன்னே ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதிலும், தையல் வேலே முதலியன செய்வதிலும் காலத்தைக் கழிக்கிறாள். இதனுல் தனக்கும், தன் சிசுவிற்கும் கேட்டைத் தேடிக் கொள்ளுகிறாள். ஸ்திரீகள் ஒன்றுகூடி சாப்பிட்டான பிறகு அதில் ஒருவள், ‘நான் என் குழந்தைக்கு எப்போதும் முலே கொடுக்கிற வழக்கமே கிடையாது’ என்று கௌரவமாய்ப் பேசிக்கொள்ளுகிறாள்.

அப்போது முலை கொடுத்து வளர்த்து வரும் தாயும், தனக்கு நாகரீகம் போதாதென்று அங்குள்ளவர்கள் நினைத்துக் கொள்ளப் போகிறார்கள் என்று பயந்து, தலையைக் குனிந்துகொண்டே, 'நான் கூடத்தான் என் குழந்தைக்குப் புட்டிப் பால் போட்டு வளர்க்கிறேன்' என்று சொல்ல ஆரம்பிக்கிறாள்.

சிசுவிற்கு அதன் தாய்ப்பால் தான் எடுத்ததென்று இயற்கையிலேயே அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. சிசுவிற்கு, அது வளரும்போது, அநேகவித ஆகாரங்களைக் கூட்டியும், அளவை அதிகப்படுத்தியும் கொடுக்கவேண்டும். அந்த மாறுதல்

ஒரு தாய்ப்பால் ஊட்டிய குழந்தை, 23-புட்டிப்பால் ஊட்டி வளர்ந்த குழந்தைகளுக்குச் சமானம்.

களுக்குத் தக்கபடியே இயற்கையில் தாய்ப்பாலில் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. குழந்தைகளின் வயது சரியாயிருந்தாலொழிய, ஒரு தாயின் பாலானது, மற்றொரு குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. ஆனதுபற்றி, செவிலித் தாயை நியமிக்கும்போது இந்த விஷயத்தைக்குறித்து கவனிக்கப்படுகிறது.

தாய்மார்களுக்கு முலைப்பாலினால் தங்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் உண்டாகக்கூடிய அனுகூலங்கள் இன்னவை என்று தெரியும் பக்ஷத்தில், அவர்கள் முலை கொடுக்காமல் இருக்கமாட்டார்கள். தாய்மார்களுக்கு எவ்விதம் அனுகூலம் என்றால், அவர்களுடைய விரிந்த கர்ப்பப் பையானது சுருங்குவதற்குக் கொஞ்ச காலம் செல்லும். குழந்தை பாலூட்டினால், அது சுருங்கி, யதாஸ்திற்கு வருவதற்கு ஒரு தூண்டுதலாகும்.

குழந்தைகளுக்குத் தவறான ஆகாரம் ஊட்டுவதே அவர்களுக்கு உண்டாகும் வியாதிக்கும் மரணத்திற்கும் காரணம். குழந்தைகளின் ஆகாரத்தில், பணம் ஒரு விஷயமன்று. ஏழை வீட்டில் நடப்பது போலவே ஐசுவரியவான் வீட்டிலும் ஆகாரத் தவறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆகாரக் கலப்புகள், ஆகாரக்குணங்கள் இவைகளைச் செவ்வையாய்த் தெரிந்து கொண்டு, பொறுமையாய் அனுபோகத்திற்குக் கொண்டுவருவதே பெற்றோரின் முக்கிய கடமையாகும்.

குழந்தைகளுக்கு தாய்ப் பால்தான் சிரேஷ்டமானது. எந்தக் காரணத்தாலாகிலும் தாய்ப்பால் கிடைக்காவிட்டாலும், தாய்ப்பால் கூடாதென்று நிவர்த்திக்கப்பட்டாலும், அதற்கு அடுத்தபடி உத்தமமான பசும்பாலை உபயோகிக்கவேண்டும். தாய்ப்பாலுக்கு பிரதிகிடையாது. ஆனால், பசும்பாலோடு சில வஸ்துக்களைச் சேர்த்தால், அது ஏறக்குறைய தாய்ப்பாலுக்குச் சமானமாகும். ஒவ்வொரு பிராணியின் பால் அதன் குட்டிக்குச் சரிப்படுமேயொழிய, மற்றவைகளுக்குச்சரிப்படாது. இது இயற்கை விசேஷம். அந்தப் பாலானது நேராக அதன் மடியிலிருந்தே வருவதால், அதற்கு ஒரு கெடுதலுமில்லை. தீவிரமாய் வளரும் பிராணிகளினுடைய பாலில், ப்ரோடீனும், உப்புக்களும் அதிகம் இருக்கும். முயல், பசுவின் கன்று, சிசு இவைகள் இதே கிரமத்தில் வளருவதாக வைத்துக்கொண்டு பார்த்தால், முயலின் தாய்ப்பாலில், பசுவின் பாலைவிட அதிக ப்ரோடீனும் உபபுக்களும், மூன்றாவது, சிசுவின் தாய்ப் பாலைவிட, பசுவின் பாலில் அதிக ப்ரோடீனும் உப்புக்களும் இருக்கின்றன. தாய்ப்பாலில் ப்ரோடீன் 100-க்கு 1-5, சாம்பல் 0.2 வீதந்தான் இருக்கின்றது. டார்ல்பின் என்னும் ஒருவித திமிங்கலத்

தின் பாலில், அது அதிக குளிரில் இருப்பதால், 100-க்கு 46 விகிதம் சாம்பல் இருப்பதாகவும், கழுதையின் குட்டிக்கு உறத்த தோல் இருப்பதால், கழுதையின் பாலில் 100-க்கு 1.4 விகிதம் தான் சாம்பல் இருப்பதாகவும் சொல்லப்படுகிறது.

குழந்தைகளுக்குவெள்ளாட்டுப்பாலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஸ்விட்ஜர்லாந்தில் இது விசேஷமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. வெள்ளாட்டுப் பாலினால் குணங்கள் அநேகம் உண்டு.

பால் அதற்கு அதிகமாக சுரக்கிறது. வெள்ளாடு சுவல்ப விலைக்கு அகப்படுகிறது. அதற்குத் தீனி செலவு அதிகமாகப் பிடிக்காது. இதை எல்லோரும் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளக்கூடியது. இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், இதற்குக் காசநோய் வருகிறதில்லை.

சில தேசங்களில் கழுதைப் பாலையும் உபயோகிக்கிறார்கள். இதிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் ப்ரோடீன்களும் பசும்பாலில் உள்ளதுபோலவே இருக்கின்றன. ஆனால், அதில் கொழுப்பு கம்மி. பசுக்களைவிட கழுதைகள் கம்மியாகவே பால் கொடுக்கும். ஆனதுபற்றி, கழுதைப்பால் கொஞ்சம் கிராக்கியாகவே இருக்கும். கழுதைகளுக்கும் காசநோய் வராது.

தாய்க்காவது குழந்தைக்காவது முலைப்பால் கொடுக்கவோ, குடிக்கவோ சௌகரியமில்லாதிருக்கும் பக்ஷத்தில், அதை நிறுத்திவிட்டு, செவிலித்தாயை வைக்க வேண்டும். அல்லது புட்டிப்பால் போட்ட வேண்டும். செவிலித்தாய் வைப்பதானால் செலவு அதிகம். புட்டிப்பாலை இப்போது அதிகமாக விருத்தி செய்திருப்பதால், முலைப்பால் கொடுப்பதே இப்போது நின்றுவிட்டது.

(இன்னும் வரும்.)

வாழைப்பழம் உமக்கு நல்லது.

ஈ. டப்ளியூ. மெல்ஸன்.

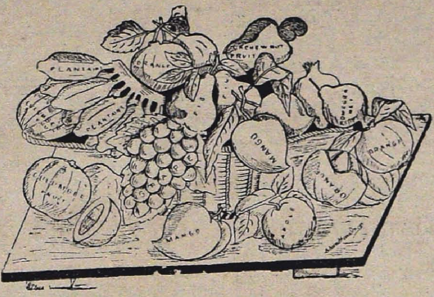
சாதாரணமாய்ப் பழங்களில் தேகத்தைக் கட்டுவதற்கும் வலுவைக் கொடுப்பதற்கும் வேண்டிய வஸ்துக்கள் மிகக் கொஞ்சமாகவே இருக்கின்றன. ஆனால், அவைகளிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கும், உலோக உப்புக்களுக்கும் அவைகளை சிலாக்கியமாகக்கருதப்படுகின்றன. ஆனால், வாழையானது, மேற்சொல்லிய விதிக்கு ஓர் விலக்காகும். வாழை ஒரு உயர்ந்த ஆகாரமுமாகும். தேகத்தையும் ஒழுங்குபடுத்தும். டாக்டர் மயர்ஸ், ரோஸ் என்பவர்கள் சொல்வதாவது: "வாழையின் கலோரிக் குணம் அதிகம். இயற்கையில் மற்ற பழங்களைக் காட்டிலும் இதில் அதிகம் என்றே சொல்லவேண்டும். மேலும், வாழை எப்போதும் கிடைக்கக்கூடியது. மற்ற பழங்களை விட, பேர்பாதி விலைக்குக் கிடைக்கும்.

பழுத்த வாழைப்பழத்தை மேதாவிகள் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், அதில் அடங்கியுள்ள வஸ்துக்களை சங்கிரகமாகப் பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்கள், "பழத்தில் ஜலம் 100-க்கு 75 பாகம். சர்க்கரை 100-க்கு 22 பாகம். இதில் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய டெக்ஸ்டோரோஸ், லெவியுலோஸ் அதிகம் இருக்கின்றன. ஸ்டார்சு 100-கு 1.3 பாகம். ப்ரோடீன் 100-க்கு 1.3 பாகம். கொழுப்பு 100-க்கு 0.6 பாகம். உலோகங்கள் 100-க்கு 0.8."

டாக்டர் வால்டர் எல்லிஸ் என்பவர், இவ்வஸ்துக்களின் விசேஷ குணங்களைப் பின் வருமாறு தெரிவிக்கிறார்; "இதில் ஜலம் அதிகம் இருப்பதால், கோடைகாலத்தில் இதைச்சாப்பிட்டால்,குளிர்ந்த நீர் அதிகமாக சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. தேவையான தித்திப்பு இதில்

உண்டு. அதிகமாக சர்க்கரை சாப்பிடுவதினால் உண்டாகக்கூடிய ஓர் அபாயம் இதில் இல்லை. இதன் கலோரிக் குணம் இதிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்டினாலேயாம். 3 அவுன்ஸ் வாழைப்பழத்தில் 100 கலோரிக்கள் இருந்தால், 88 அதிலுள்ள கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளால் கொடுக்கப்படுகின்றன.

வாழையில் ப்ரோடீன் கம்மியாயிருப்பது நல்லது. ப்ரோடீனும் எடையுமின்றியே காலோரீக்களை அதிகப்படுத்துவதற்குஇதனால் ஹேதுவுண்டு. இதனால்இப் பழத்தை மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும் என்று நான் சொல்ல வரவில்லை. இதில் கொழுப்பு கம்மியாயிருந்தபோதிலும், இதில் கொழுப்பு கரையக்கூடிய ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் இருப்பதால், இது விசேஷமான தென்றே சொல்ல வேண்டும்.



வாழைப்பழங்களில் அநேகவித ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு.

இதிலுள்ள உலோகங்களின் அளவைவிட அவற்றின் விகிதாசாரம் முக்கியமானது. பாஸ்பரஸைவிட, கால்ஸியமும் மாக்னீஷியமும் அதிகமாக இருப்பதால், தேகத்தில் புளிப்பு தட்டவொட்டாமல் தடுக்கும். வாழைப்பழத்தினால், மற்றபடி மாமிசத்தினாலும், இதர தானியங்களினாலும் உண்டாகக்கூடிய புளிப்பு அடிபட்டுப்போகும். இதிலுள்ள இரும்போ, ஸ்டாராபெரிக்கள் தவிர, மற்றப் பழங்களில் இருப்பதைக் காட்டிலும் அதிகம். இதிலுள்ள ஸெல்லியுலோஸினால், மலச்சிக்கல் உண்டாகாமல் இருக்கும்.

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருப்பதுடன், வாழைப்பழத்தில் பி. ஜீவஸத்துப் பொருளும் கொஞ்சம் இருக்கிறது. இதனால், வாழைப்பழமானது, தக்காளிப் பழத்தைப்போலவே, பெரிபெரி என்னும் வியாதியை நிவர்த்திக்கக்கூடியதாயிருக்கிறது. இதிலுள்ள ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளானது, ஆரஞ்சு, தக்காளி இவைகளுக்குச் சமமாக இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, இவைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்றுக்கு பிரதியாக உபயோகிக்கலாம். ஈ. ஜீவஸத்துப்பொருள் கொஞ்சம் கண்ணுக்குப் புலப்படும் படியாகவிருக்கிறது. ஆனால், டி. ஜீவஸத்து பொருள் இதில் இல்லை. அதற்குப்பதிலாகவேறு எந்த பழமாகிலும்அல்லது மீன் எண்ணெயாகிலும் உபயோகிக்க வேண்டியது.

வாழை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பழுத்திருக்கிறதோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதற்கு ஜீரண சக்தி அதிகம். நுனிகள் பச்சைபாயிருந்தால், சமைத்து உண்; அல்லது ஒரு வீட்டின் அறையில் சில நாட்கள் வைத்திரு. அப்போது பழுக்கும். முழுதிலும் மஞ்சள் வர்ணமாக மாறினவுடன் சாப்பிடலாம். கொஞ்சம் பழுப்பாக மாறினால் இன்னும் ருசியாக இருக்கும்.—குட் ஹெல்த்.

ஸ்தூலித்தும், கிழத்தனப்பட்டும் வளருதல்.

டாக்டர் ஜே. எ. பெல்டன்.

சாதாரணமாய் ஒரு ஸ்திரீயானவள் 16-முதல் 20-வயதிற்குள் பார்வைக்கு லக்ஷணமாயிருப்பாள். இந்த வயதில் அவர்களுக்கு தேகத்தில் நல்ல வலுவும் உண்டு.

இந்த அழகு வாய்ந்த சுறுசுறுப்புள்ள ஸ்திரீ 20 வயதிற்கெல்லாம் மணஞ் செய்துகொள்ளுகிருள். சில வருடங்களுக்கெல்லாம் அவள் எடை 20 பவுண்டுக்கு மேற்பட்டு அதிகமாகிறது. அவள் முகத்தில் கோடுகள் காணப்படுகின்றன. அவள் தேகத்தில் நோய்கள் உண்டாகின்றன. 40 வயதானவுடன் அவளுக்குக் கிழத்தனம் வந்து விடுகிறது.

இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் அவள் உரு மாறிப்போவது இயற்கைக்கு விரோதமானது. இதற்குக் காரணம் அவள் தன் தேகத்தைச் சரியாய்ப் பாதுகாத்துக்கொள்ளாததினுலேயாம். அவள் நடந்துகொள்ளவேண்டிய விதிகள் இன்னவை என்று அவளுக்குத் தெரியாது. மற்ற ஸ்திரீகள் செய்கிறமாதிரி தானும் செய்து வருகிருள். இதனுல் அதிவிரைவில் அவள் மூப்படைந்து சாகிருள்.

ஸ்திரீகள் மத்திய வயதுள்ளவர்களாகக் காணப்படுதலுக்கு முக்கிய காரணம் அவர்கள் தேகம் ஸ்தூலித்துப் போதலே. சில ஸ்திரீகள் கிழத்தனமடைவதாகவே தெரிகிறதில்லை. இவர்கள் எப்போதும் யௌவனமாகவே காணப்படுகிருர்கள். இளம் வயதிலுள்ள பலமும் வீரியமும் எப்போதும் அவர்களுக்கு இருந்துகொண்டு வருகிறது.

கொழுப்பு அழகைக் கெடுக்கிறது; மத்தியவயதிற்கு இது ஓர் அறிகுறி. சீக்கிரம் அழிவதற்கும் காரணம். இந்தக் கொழுப்புக்குக் காரணம், அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதும், தவறுதலான ஆகாரத்தை உண்பதும், வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ளாதிருத்தலும், மற்ற ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிக்காமல் இருப்பதுமேயாம்.

இந்த அவலக்ஷணமான கொழுப்பைக் கரைப்பது சுலபம். இதற்கு எற்ற பரிகாரம், பழங்களையும், பச்சை மரக்கறிகளையும், மசாலா யாதொன்றும் சேர்க்காமல் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வெறும் ஜலத்தையே பருகிக் கொண்டிருத்தலேயாம். அந்த ஜலமானது பரிசுத்தமான மழை ஜலமாகவாவது இருக்கவேண்டும்; அல்லது வடிகட்டின ஜலமாகவாவது இருக்க வேண்டும்.

இந்த முறைப்படி சில மாதங்கள் நடந்து வந்தால், இந்தக் கொழுப்பு கரைந்து போகும்: உன் தேகாரோக்கியமும் விருத்தியடையும். சர்மம் தெளிவாய்ச் சிவக்கும்; கண்கள் பிரகாசமாய் பார்வை நன்ருய்த் தெரியும்; வாயில் துர்நாற்றம்போய் வாய் மணமாய் இருக்கும்; நடை நெகிழ்ச்சியுள்ளதாக இருக்கும்.

உன் தேகத்தை யௌவனமாக்கிக் கொள்ளவேண்டுமானுல், சுத்தமான காற்றில் உலாவி வா; போதுமான வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்; சுத்தமான மழை ஜலம் அல்லது வடிக்கட்டின ஜலத்தையே குடி; பச்சை மரக்கறிகளையே சாப்பிடு; சீக்கிரம் உறங்கப் போ; எவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டுமோ அவ்வளவு தூங்கு; சில மாதங்களுக்கெல்லாம் உனது தேகாரோக்கியமும், மன ஆரோக்கியமும் விருத்தியடையும். எதுதேகத்தை விருத்தி செய்கிறதோ, அதுவே மனதையும் விருத்திசெய்யும்.

தூக்கத்தைப்பற்றிச் சொல்லும்போது சாதாரணமாய் இவ்வளவு நேரந்தான் தூங்கலாம்; அதற்குமேல் தூங்கக்கூடாது என்று சொல்லப்படுகிறது. இது பிசகு. உதாரணமாக, வயது முதிர்ந்தவர்கள் 8-மணி காலந்தான் தூங்க வேண்டும். அதற்குமேல் தூங்கினுல் கெடுதல் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அட்வான்ஸ்ட் ஆர்தோபதி என்னும் சாஸ்திரத்தில் சொல்லியபடி, தூங்கும் போதுதான், தேகத்தில் பழுதுபார்க்கும் வேலை நடக்கிறது. அதற்காகத்தான் தூக்கம் ஏற்படுத்தப்பட்டு இருக்கிறது. தேகத்திற்கோ, மனதிற்கோ அதிகவேலை இருந்து அதனால் தசை நார்கள் விரயமடைந்தால், அதை ரிபேர் செய்வதற்கு இதுதான் சமயம்.

மணிப் பிரகாரம் தூக்கத்தை விட்டு, எழுந்திருக்கவேண்டியதென்கிற அவசியமில்லை. ஒவ்வொருவரும் தானாக விழித்து எழுந்திருக்கிற வரைக்கும் தூங்கவேண்டும். தானாக எழுந்திருக்கிற வரைக்கும் ரிபேர் வேலை பூர்த்தியாகாது. தேகத்திற்கு ரிபேர் வேண்டியதாயிருந்தால் தான் நமக்குத் தூக்கம் வருகிறது. நாம் எப்போது எழுந்திருக்கிறோமோ, அப்போது ரிபேர் முடிந்ததென்றர்த்தம்.

பகலெல்லாம் உழைத்துக் கஷ்டப்படுகிறவன், இரவில் ஓய்ந்துபோய் தூங்கச் செல்கிறான். மரக்கட்டை மாதிரியாகப் படுத்துறங்குகிறான். அப்போது தான் தேகத்தில் ரிபேர் தொழில் ஆரம்பமாகிறது. அது மறுபடியும் வேலை செய்வதற்காக அதை ஆயத்தம்செய்கிறது. தானாக விழித்து எழுந்திருந்தால்தான் ரிபேர் தொழில் பூர்த்தியாகும். அதற்குமுன் அவனை எழுப்பக்கூடாது.

வைத்தியர்கள் தேகத்திற்கு எது தேவையோ, அதைக் கவனிக்கிறதில்லை. தினம் மூன்றுதரம் கிரமமாய்ச் சாப்பிடு. பசி இருந்தாலும் சரி, இல்லாவிட்டாலும் சரி, சாப்பிடவேண்டியதுதான். ஆனால், உணவுக்குப் பசிதான் அடையாளம். பசி இராவிடில் சாப்பிடக்கூடாது. பசி இல்லாதபோது சாப்பிடும் ஆகாரம் விஷத்திற்குச் சமானம்.

மறுபடியும் வைத்தியர்கள் சொல்லுவதாவது :—நீ தினம் உனக்கு தாகமெடுத்தாலும் எடுக்காவிட்டாலும் 8 அல்லது 10 கிளாஸ் ஜலம் பருக வேண்டியது. ஏன்? தேகத்தைச் சுத்தம் செய்யவும், புக்கத்திலுள்ள அழுக்குகளைக் கரைத்து வெளித்தள்ளவும் வேண்டியது என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், பூனைகள், நாய்கள், குதிரைகள், பசுக்கள் இவை இவ்வாறு செய்கிறதில்லையே. அதனால் அவைகள் ஆரோக்கியக் குறைவாய் இருக்கின்றனவா? மனிதர்களைக் காட்டிலும் அவைகள் அதிக ஆரோக்கியமுள்ளவைகள் என்றே சொல்லவேண்டும்.

ஒருவனுக்கு தாகமில்லாதபோது, நீர் பருகினால், புக்கங்களுக்கு அது அதிக வேலையைக்கொடுக்கும். அதிகப்படியான ஜலத்தை இரத்தத்திலிருந்து வடிக்கட்டி, ஜலாசயத்தின் மூலமாய் அதை வெளித்தள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இந்த அதிகப்படியான வேலையினால், புக்கங்களுக்கு ஒன்றும் அனுகூலமில்லை. இந்த அதிகப்படியான ஜலத்தினால் தேகத்திற்கு யாதொரு அனுகூலமுமில்லை.

உன்னுடைய தேகமானது தனது வேலையைக் கிரமமாய்ச் செய்வதற்கு இடம் கொடு. வைத்தியர்கள் சொல்வதை அதிகமாகக் கேட்காதே. அவர்களுடைய ஆரோக்கியமும் அவ்வளவு நல்லதாக இல்லை. அவர்களும் அவர்களிடம் வரும் நோயாளிகளைப்போலவே வருந்துகிறார்கள். அவர்கள் ஆயுளும் தீர்க்கமானதாகவில்லை.—ஹௌ டு லிவ் பார் ஹெல்த் அண்டு ஸ்ட்ரென்க்த்.

தாகத்தின் பொருள்.

தாகம் என்ற உணர்ச்சி, வாய் தொண்டை இவைகளில் உண்டாகிறது. பசியைப்போலவே தாகமும் இரத்தத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாறுதல்களினால் முக்கியமாய் உண்டாகிறது. இரத்தத்தில் 100-க்கு 78 விகிதம் ஜலம் இருக்கிறது. இந்த விகிதாசாரம், ஸோடியம் க்ளோரைட், சர்க்கரை, ஜீரணத்தின் வஸ்துக்கள் இவை சேர்வதினால் குறைகிறது. மறுபடி இரத்தம் யதாஸ்திதிக்கு வருவதற்காக

ஜலம் தேவையாயிருக்கிறது. ஜலமும், கன பதார்த்தமும் சமானமான எடையில் இருக்கவேண்டிய தவசியம். ஆனது பற்றி, அதை சரிப்படுத்திக்கொள்ள தாகம் எடுக்கிறது.

ஜலமானது இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட்டதும், அதில் அதிகப்படியாயுள்ளது புக்கங்களின் மூலமாயும், சர்மத்தின் மூலமாயும், வெளியே வந்துவிடுகின்றன. இரத்தத்தின் அளவும் அதிலுள்ள வஸ்துக்களும் தாமாகவே சரிப்பட்டுப் போகின்றன. தாகமெடுத்து ஜலம் நிரம்பக் குடித்தால், உடனே புக்கங்களின் மூலமாயாவது சர்மத்தின்மூலமாயாவது அந்த ஜலம் வெளியே வந்து விடுகிறது.

தாகம் எதனுல் எடுக்கிறது? தேகாப்பியாஸம்செய்வதாலும், வெய்யலில் அலேவதாலும், அதிகமாய் வெயர்வை உண்டாகிறபடியாலும், உப்பு அதிகமாய்ச் சேர்க்கப்பட்ட ஆகாரங்களை உண்பதாலும், சாராயம் முதலிய மருந்துகளை உட்கொள்வதாலும் தாகம் உண்டாகிறது. ஜுரம் கண்டிருக்கும்போது தாகம் எடுக்கிறது. அந்த தாகத்தைத் தணிக்கச் செய்யவேண்டியதவசியம் என்று இப்போது அபிப்பிராயப்படப்படுகிறது. 100 வருஷங்களுக்கு முன்னே ஜுரம் கண்டிருக்கிறவர்களுக்கு, தாகத்திற்குத் தண்ணீர் கொடுக்கக்கூடாதென்று சொல்லப்பட்டது. இப்போது ஓய்வுக்கு அடுத்தபடியாக, உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் ஜலத்தை உபயோகிப்பது, ஜுரத்தைப் போக்குவதற்கு எடுத்த முறையாகக் கையாளப்படுகிறது.

வாய், தொண்டை இவற்றின் சளி ஜவ்வுகள், உமிழ்நீர் சுரப்பது குறைந்து போவதால், உலர்ந்துபோய் அதனுல் தாகமெடுக்கிறதென்று காளன் என்பவர் நிரூபித்துக் காண்பித்திருக்கிருர். அதிகமாய் வெயர்வை விடுவதாலும், அதிகமாக நீர் இறங்குவதாலும், பேதியாவதாலும், ஜலம் அடியோடே இல்லாமற் போவதாலும், உப்பு அதிகமாய் உபயோகிப்பதாலும் தாகம் உண்டாகிறது. ஜலத்தை விழுங்காவிட்டாலும், வாயை நனேத்து வைத்தாலே இந்த உணர்ச்சி போகும். முயல்களுக்கு 7-நாட்கள் நீர் கொடுக்காததால், அவை தாகமெடுத்து அலேயும்போது, பைலோகார்பின் கொடுத்து தாகம் தீர்ந்ததாக பாக் என்பவர் நிரூபித்திருக்கிருர்.

ஜனங்களுடைய தேகத்தில் விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு, அவர்கள் நாக்குத் தடித்து அழுக்குப்படிந்திருந்தால், அவர்கள் தண்ணீர் பருகாமல் அசட்டை செய்யும்பக்ஷத்தில் கெடுதல் உண்டாகும். அப்பேர்க்கொத்தவர்களுக்கு தாக உணர்ச்சி இராது. ஆனுல், அதிகமாக வெயர்வை உண்டாகி, ஜலம் விரயமாகும்.

அந்த சந்தர்ப்பத்தில் பசி அதிகமாக எடுக்கும்; தாகமும் கூட எடுக்கும். அவர்களுக்கு தாக உணர்ச்சியை உண்டாக்கும் நரம்பு கெட்டுப்போயிருக்கும். இந்த கேஸுகளில், நோயாளிக்கு ஆகாரத்தின் மேல் பிரியம் இல்லாதிருந்தபோதிலும், அவனேச் சாப்பிடச் சொல்லவேண்டிய தவசியம். அதேமாதிரியே, அவனுக்குத் தாகம் இல்லாதிருந்தாலும், தாகத்திற்குத் தண்ணீர் குடிக்கும்படி செய்யவேண்டும். ஒரே தடவையில் அதிக ஜலம் சாப்பிடுவதற்குக் கஷ்டமாயிருக்குமாதலால், அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய், தூங்காதிருக்கும்போது மணிக்கு ஒரு அவுன்ஸ் முதல் 3 அல்லது 4 அவுன்ஸ் வரையிலும் குடிக்கும்படிச் செய்தால் தேகத்திற்கு வேண்டிய ஜலம் கிடைக்கும்.—குட்ஹெல்த்.

கீழ்நாட்டில் ஸாம்ஸனைப்போன்ற பலசாலிகள்.

கீழ்ப்பிரதேசங்களிலும், அருகாமையிலுள்ள கீழ்நாடுகளிலும், செடி, மரம் இவைகளில் காய்க்கும் வஸ்துக்களையே உண்டு ஜீவித்து வரும் ஜனங்களைக் காட்டிலும் அதிக பலசாலிகள் பூலோகத்தில் எங்குமே இருந்ததாகத் தென்படவில்லை. அதிக பலமுள்ளதும், அதிக பொறுமையுள்ளதுமான ஜெந்துக்கள் யாவும் தாவர வஸ்துக்களையே உண்கின்றன. அதே மாதிரியாக, மானிடர்களுக்கு இவ்விதி பொருந்தி இருப்பதென்றே சொல்ல வேண்டும். யானை, நீர்க்குதிரை, பைஸன், காண்டாமிருகம் முதலிய ஜெந்துக்கள் அதிக பலமுள்ள பிராணிகள். மங்கோலியாவில், தான் கண்ட அதிசயங்களை ராய் சாப்மென் ஆன்டிரூஸ் என்பவர் படத்தில் காட்டியபடி, வேகத்திலும் பொறுமையிலும் காட்டுக்குதிரைக்குச் சமானம் மோடார் வண்டி என்றே சொல்ல வேண்டும்.

அநேக வருஷங்களுக்குமுன், ஸ்மர்ணு என்னும் ஊரில், இந்த வியாசம் எழுதுவோர், ஒரு துருக்கிய ஹமீல் அல்லது சுமை சுமப்போரை, தன் தோள்களின் மேல் ஒரு போர்டு மோடார் வண்டிக்கு முழுப்பாரம் இருக்கும்படியான பெட்டிகளை அடுக்கடுக்காய் வைத்துக்கொண்டு ஒரு சாலைவழியாய்ப்போய்க்கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தார். அதிக பளுவினால் இப்படியப்படியும் அசையவில்லை. கப்பல் துறைமுகத்திலிருந்து தெருவிற்கு வரும்போது ஜனங்களும் பிராணிகளும் நிறைந்திருக்க, தானும் அவற்றுடன் அமைதியாகப் போய்க்கொண்டிருந்தார்.

பிஸக்ரா என்பது சஹாரா பாலைவனத்தில் தங்குமிடம். பிரசித்திபெற்ற அல்லாவின் தோட்டம் அங்கு இருக்கிறது. அங்கே பேரீச்சம்பழம் மூட்டை மூட்டையாய்ப் போர்டர்கள் தங்கள் தோள்களின்மேல் அடுக்கி வைத்துக்கொண்டு போவதைப் பார்த்தேன். ஒரு போர்டருக்கு 10 ப்ரான்கஸ் (40 ஸெண்டுகள்) கொடுத்து, அவன் சுமையை நிறுப்பதற்காக உத்திரவு கேட்டேன். ஒரு புராதன எடை இயந்திரம் அகப்பட்டது. அது புராதனமாயிருந்தபோதிலும், எடையை சரியாய்க் காண்பிக்கிறது. அதில் நிறுத்துப் பார்த்ததில் 400 பவுண்டு இருந்தது.

டுயினிஸில், ஒரு உறத்த மலையில் வாசம் செய்யும் அரேபியரைப் பார்த்தேன். அவர் ஒட்டகத்தின் பாலைக் குடித்தும், கோதுமை, பச்சை மரக்கறிகள் இவைகளை உண்டும் வளர்ந்தவர். இவர் தன் முதுகின்மேல் 600-பவுண்டு ஆபீஸர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பாரமுள்ள பட்டு பேல் கட்டுகளை ஏற்றிக்கொண்டு நிமிர்ந்து, புறப்பட்டுப் போவதைப் பார்த்தேன்.

ஆஸ்வால்டு என்பவர், வெவ்வேறு ஜாதியார்களுடையவும், நபர்களுடையவும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் பலன்களை ஆராய்ச்சி செய்தவர். அவர் சொல்லுவதாவது: ஜெனிரு என்னும் ஏரி மேலேயுள்ள நிலங்களில் தோட்டவேலை செய்வோன், ஒரு மிளகுப்பெட்டியைப்போல் உருவமும், பீர் பிப்பாயைப்போல் பரிமாணமுமுள்ள ஒரு மரத்தொட்டியை எடுத்துக்கொண்டு, ஏரி கரைக்கு வந்து அதில் ஜலத்தை ரொப்பிக்கொண்டு, மலைமேலேயுள்ள தன் தோட்டத்திற்கு திரும்பிச் செல்வார். மேனுட்டாரில் 1000-த்தில் ஒருவன் சமமான சாலையிலும் கூட, வண்டி, குதிரை இவற்றின் ஒத்தாசையின்றி போகத் துணியான். ஆட்ரியானேபிலில் ஆடு மாடு சந்தையில், நாட்டுப்புறத்தார் இரண்டு கொழுத்த ஆடுகளின் பின்னங்கால்களைச் சேர்த்துக் கட்டி, தங்கள் தோள்களின்மேல் இடது பக்கத்தில் ஒன்றும், வலது பக்கத்தில் ஒன்றுமாகக் கட்டித் தொங்கவிட்டுக்கொண்டு போவார்கள். கோல்டன் ஹாரன் என்னும் துறைமுகத்தில் 500 பவுண்டு எடையுள்ள சாமான்கள் அடங்கிய பெட்டியை தங்கள் தோள்களின்மேல் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு, தங்கள் மேனுட்டு எஜமான்கள் ஆச்சரியப்படும்படி செல்வார்கள்.

வர்த்தகனுடைய கிடங்குக்குப் போனதும், கொஞ்சமும் அசையாமல் சிரமப்படாமல், பின்னால் வரும் சிறு பையனுடன் விளையாடிக்கொண்டும், அல்லது தன் மார்புச் சட்டையின் பையில் உள்ள விலாசக் கடிதத்தைப் பார்க்க ஒரு கையைத் தொங்கவிட்டுக்கொண்டும் லக்ஷியமின்றி நடந்து போவார்கள்.

இந்த இரண்டுகால் பிராணியின் சதைகள், மட்டாய் மரக்கறி ஆகாரத்தையே உண்டு வளர்ந்தவை. நாம் முன்சொன்ன துருக்கி தேசத்துப் போர்ட்டர் காபேஜூ அவ்வரை முக்கியவைகளை சட்டை செய்கிறதில்லை. 4 பியெஸ்டிரிகள் அதாவது, 45 ஸெண்டுகள் கொடுத்தால் அவருக்குப் போதும். காலை8-மணிமுதல் மாலை4-மணி வரைக்கும்விடாமல் வேலைசெய்வார். அவருக்கு மாலைப்போஜனம், தமது சட்டைப் பையில் போட்டுக்கொண்டிருக்கும் ரொட்டித்துண்டுகளும், உலர்ந்த அத்திப்பழங்களுமேயாம். ஆனால், சாயங்காலம் அஸ்தமிப்பதற்கு ஒரு மணி முன், நகரத்திற்கு வெளியேயுள்ள தன் குடிசைக்குப்போய் தான் போட்டுக்கொணடிருக்கும் பளுவான சட்டையைக் கழற்றி எறிந்துவிட்டு, லேசான உடையை உடுத்திக்கொண்டு, மரத்தினிழலில் உட்கார்ந்து, அரிசி, சாதம், வெண்ணெய், சர்க்கரை (கற்கண்டைப்போல் மொத்தமாய்ச் சாப்பிடுகிறது), ரொட்டி, பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம், திராக்ஷைப்பழம் இவைகளை உண்டு, கொஞ்சம் திக்திப்புக்கலந்த குளிர்ந்த நீரைக் குடித்து, தம் ஆகாரத்தை முடிக்கிறார். அதிர்ஷ்டவசமாய்க் கிடைத்தால் சில நாட்களில் கரேலென்றிருக்கும் காபியைச் சுப்பிச் சாப்பிடுவார்.

தேகபலத்தில், மாக்கறி உண்ணும் இந்துக்கள் ஒப்புவமையற்றவர்கள். ஹைதராபாக்கத்தின் சந்தையில், விக்டர் ஜாக்விமாண்டு என்பவர், ஜாலவித்தை செய்யும் ஒருவனைப் பார்த்தார். அவன் தன் பாதங்களை மேலே ஆகாயத்தில் தூக்கிக்கொண்டு, தன் கைகளாலேயே யாதொரு சிரமுமின்றி ஓடினான். மற்றொருவன், ஒரு நீண்ட கொம்பை ஒரு கல்லின்மேல் நாட்டிவிட்டு, வேறு ஆதாரம் ஒன்றுமில்லாதிருக்க, அதன்மேல் தொத்திக்கொண்டு தன் பளுவைக் கொண்டே கீழே விழாமல் ஏறினான். ஒரு ஹிந்து வஸ்தாதி, மூன்று யானைகளை வரிசையாக நிற்கச்செய்து, அவற்றின் மேல் குதித்து, அந்தப்பக்கம் தரையில் இறங்கும்போது லேசாய் நடனக்காரன் போல் கீழே இறங்கினதாக காப்டின் பர்டன் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் அவனை சிலாகித்துப் பேசியபோது அவன் சொன்னதாவது: “இது என்ன ஒரு விசேஷமா! என்னைவிட வயதானவர்கள் அரை ரூபாய் கொடுத்தால் இம்மாதிரி குதிப்பார்கள். நான் இதைவிட 30 - வயது கம்மியாயிருக்கும்போது குதிக்க நீர் பார்த்திருக்கவேண்டும்.”

மாமிச ஆகாரத்தை அடியோடே நிவர்த்தி செய்தவர்களைப் பார்த்தால், லெண்டின்போது மீன் சாப்பிடலாம் என்று சொல்லும் நமது உபவாஸம் இருக்கும் முன்னோர்களுக்கு ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. பிராம்மணர்கள் தங்கள் சாஸ்திரங்களில் விதித்தபடி முலை கொடுக்கும் ஜந்துக்கள், மீன்கள், பக்ஷிகள், பூச்சிகள் இவை ஒன்றையும் உண்ணார். மூச்சுள்ள வஸ்து ஒன்றையும் கொல்லாதே என்பது அவர்கள் கோட்பாடு. இதைக் கோடிக் கணக்கானவர்கள் அநுசரித்து வருகிறார்கள்.—

ஜெ. எச். கே.

பகற்போஜனம்.

பகற்போஜனந்தான், ஒரு தினத்தில் முக்கியமான போஜனமாயிருக்கவேண்டும். சாயங்காலம் பலமான ஆகாரத்தை உண்ணும் பழக்கம் சரியானதல்ல. இதற்கு ஒரு காரணம் யாதெனில், இரைப்பையும் மற்ற தேகத்தின் கருவிகளும் தினமுடிவில் களைத்துப் போகின்றன களைப்பு ஜீரணத்திற்குத் தடங்கல் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. தவிர, படுக்கப் போவதற்கு நான்கு அல்லது ஐந்துமணி நேரங்களுக்குமுன் சம்பூர்ணமாய்ச் சாப்பிடுவது புத்திஹீனம்.

தினத்திற்கு மூன்று வேளை ஆகாரங்களுக்குமேல் கூடாது. அவை ஏறக் குறைய பின்வரும் கால நிர்ணயப்படி சாப்பிடவேண்டும். அதாவது, காலைப் போஜனம் 8-மணி. பகல் போஜனம் 12-மணி முதல் 1-மணிக்குள். தேயிலைப் பானம் மாலை 5-மணி முதல் 6-மணி வரையிலும். இக்கால அட்டவணையை அனுசரித்து வந்தால், ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள இரைப்பையானது ஒவ்வொரு ஆகாரத்திற்குப் பிறகும் காலியாகிவிடும். மற்றொரு ஆகாரம் ஏற்றுக்கொள்ளுமுன், அதற்குக் கொஞ்சம் ஓய்வும் இருக்கும். இது ஒரு முக்கியமான விஷயம்.

பகற்போஜனங்களில் அநேகமாய் கண்டுபிடிக்கப்படும் தவறுதல்கள் யாவையெனில், அவற்றில் அநேக விதங்களும், அநேகவித கலப்புக்களும் பரிமாறப்படுகின்றன. இது இரைப்பையை துர்ப்பலப்படுத்தி, அஜீரணத்திற்கும் காரணமாக இருக்கிறது. முதலில் இரண்டு மரக்கறிகளும், மிதமாய் ப்ரோடீனும் போதுமானது. பின் சொல்லியதில்முட்டைகள், பட்டாணி, அவரை, கொட்டைகள், மாமிசங்கள் அல்லது மற்ற சாக பதார்த்தங்களில் லெண்டில் கலந்து வறுத்த ரொட்டி முதலியனவா யிருக்கவேண்டும். இரண்டாவது தரம் பரிமாறும்போது, சாதாரணமாய் தித்திப்பு பதார்த்தம் இருக்கலாம். ஆனால், இது அதிக பலமான ஆகாரமாக இருக்கக்கூடாது.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில், ஆஸிட் வகுப்பைச்சேர்ந்த பழங்களை இந்த போஜனந்தியத்தில் சாப்பிடக்கூடாது. காய்கறிகளிலுள்ள ஆல்கலைன் உப்புக்கள் இத்துடன்கலந்தால் கெடுதலையை உண்டுபண்ணும். பழம் சாப்பிடவேண்டிய சரியான காலம்காலைப்போஜனத்தின்போதுதான். அல்லது சாயங்கால யோஜனத்தின்போதாவது சாப்பிடலாம்.

பகற்போஜனத்திற்குப் பிறகு, தேயிலையோ, காப்பியோ குடிக்கக்கூடாது. மாமிசங்கள் சாப்பிடுபவர்கள் இதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது. தேயிலையும், மாமிசமும் ஒன்று சேர்ந்தால், எப்பேர்க்கொத்த ஆரோக்கியம் உள்ள இரைப்பையாக இருந்தபோதிலும் சரி, அதைக் கெடுத்துவிடும். ஆனால், இப்போது இது சாதாரணமாய் வழக்கத்தில் வந்திருக்கிறது. இப்போது நாம் எங்கும் காணக்கூடிய இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கு இதுதான் காரணம்.

நன்றாய் ஜீரணமாக வேண்டுமானால், செவ்வையாய் ஆகாரத்தை மென்று தின்னவேண்டும். நல்ல எண்ணங்களும், சிரிப்பும் ஜீரணத்திற்குத் தக்க உதவியாகும். பலத்த ஆகாரம் உண்டதும் வியாயாமமாவது தூக்கமாவது கூடாது. மனதிற்கு அதிக வேலை கொடுத்தாலும் கெடுதல்.—டி. எ. ஆர். எ. குட் ஹெல்த்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஆப்பில் பழத்தின் தோல்களில் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிரம்பியுள்ளன.— ஆப்பில் தோல்களை எறிந்து விடாதே.

அதில் முக்கியமான ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாய் இருக்கின்றன.

பூலோகத்தில் உற்பத்தியாகும் 600

பழ வர்க்கங்களில், ஆப்பில் பழம் முதன்மையானது. இதை அமெரிக்கா தேசத்து தோட்டப் பயிற்காரர்கள் அதிகமாக விருத்தி பண்ணி, சாப்பிடக்கூடிய பழங்களில் இதற்கு இணையில்லை என்று சொல்லும்படியாய் வைத்திருக்கிறார்கள்.

போஷண குணத்தில், ஆப்பில், பேரீச்சம் பழம், அத்திப்பழம் முதலிய பழங்களுக்கும் கீழ்த்தரமானது. ஆனால், இதில் பி. வி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்பியிருப்பதால், இது உயர்ந்த ஆகாரப் பதார்த்தமாகும்.

இங்கிலாந்தில், லண்டன் லிஸ்டர் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆப் எக்ஸ்பரிமெண்டல் மெடிஸனில் ஆப்பிலிலுள்ள வி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களை பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், ஐந்து மாதங்களில் குளிர்ந்த இடத்தில் 37-4. டிக்ரீ உஷ்ணக்கிரத்தில் வைத்திருந்தபோதிலும் கூட, அதிலுள்ள வி. ஜீவஸத்துப் பொருளின் குணம் கெடவில்லை என்று ஏற்பட்டது.

அதே ஆராய்ச்சிக்காரர்கள், மற்றொரு பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், அதன் தோலில்தான் இந்த வி. ஜிவஸத்துப்பொருள் இருப்பதாக ஏற்பட்டது. ஜீல்வா, ப்ரோஸ்வெல் என்பவர்கள், கொட்டைக்கு அருகாமையிலுள்ள பழச்சதையில் இருப்பதைக் காட்டிலும் ஆறத்தனை வி. ஜீவஸத்துப் பொருள் தோலில் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். நாம் இப்போது தோலைச் சீவுகிறமாதிரி செய்தால் அதன் முக்கியமான பாகம் எறிந்துவிடும்படி நேரிடும். தோலை சிறுதுண்டுகளாக்கி நன்றாய் மென்று சாப்பிட்டால் கஷ்டமிராது. அப்படி எறிந்துவிட வேண்டுமானால் மேலேயுள்ள மெல்லிய மெழுகு போன்ற தோலைமட்டும் சீவி எறிந்துவிட வேண்டும்.—குட் ஹெல்த்.

* * *

சிரங்கைப் போக்கடிப்பதற்கு ஒரு ஸ்வல்ப முறை.—சிரங்கு, நமைச்சல், இவைகளுக்குத் தக்ஷணமே பரிகாரம் வேண்டுமானால், அதற்குச் சுடச்சுட ஒத்தடங் கொடுத்தால் போதும். உஷ்ணம் கடுமையானதாக இருக்கவேண்டும். வெகுநேரம் கொடுத்தால், கொப்புளங்கள் கிளம்பும்படியானதாக இருக்கவேண்டும். ஆனால், அந்த ஒத்தடம் கொஞ்சநேரந்தான் கொடுக்கவேண்டும். அதாவது, ஒரு செகெண்டுக்கும் கம்மியாயிருக்க வேண்டும். இரண்டு செகெண்டு மூன்று செகெண்டு இவைகளுக்கிடையில் விட்டு விட்டுக் கொடுக்கவேண்டும். அந்த உஷ்ணமானது வெந்நீரில் நனைத்த துணியாகவாவது இருக்கலாம். அல்லது 130 டிக்ரீயுள்ள வெந்நீரை, குளிக்கும் தொட்டியில் சிரங்குள்ள உறுப்புக்களை வைத்து அதன்மேல் வீசவாவது வீசலாம்.

சில மணி நேரங்களில் சௌகரியம் ஏற்படும். ஆனால், அந்த பாகங்களை வெளிக் காற்றுடன் சம்பந்தப்படவொட்டாமல் மூடியாவது வைக்கவேண்டும். அல்லது ஏதாகிலும் ஒரு தைலமாவது தடவ வேண்டும்.—குட் ஹெல்த்.

* * *

கலப்பையின் பின்னால் நடந்து செல்லல்.—சில நபர்களுக்கு நாட்டுப்புறத்தில் நடையே ஒரு வியாயாமமாக இருக்கிறது. அதிலேயே அவர்களுக்குப் பிரியம். மற்ற பேர்களுக்கு விளையாட்டில் பிரியம். டால்ஸ்டாய் என்பவர், உழும்போது கலப்பையின் பின்னால் நடந்து செல்வதில் பிரியம்.

அவர் சொல்வதாவது: "உழுவதில் எவ்வளவு ஆனந்தம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியவராது. அநேகர் எண்ணுகிறபடி அது கஷ்டமான வேலையன்று. அது சுகமாய் அனுபவிக்கத்தக்க வேலை. நீ கலப்பையைத் தூக்கி உழவை எவ்வாறு செய்யவேண்டுமென்று காண்பிக்கிறாய். மணி போகிறது தெரியாது. இரண்டு மணிகளோ, மூன்று மணிகளோ உனக்குத் தெரியாமலே சென்று விடுகின்றன. உன்னுடைய இரத்த நாளக்குழாய்களில் இரத்தம் சந்தோஷமாய் ஓடுகின்றன. உனது மூளை தெளிவாகிறது; பாதங்களில் பளுவே தோன்றுகிறதில்லை. இதற்குப் பிறகு உண்டாகும் பசியும், தூக்கமும் சொல்லவே வேண்டியதில்லை.—குட் ஹெல்த்.

பணத்தை

மீற்றும்படியான

சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப்
பத்திரிகைக்கு
சந்தாதாரராகச்சேர்ந்து
பணத்தை முன் பணமாகச்
செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில்
பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட
மிக உபயோகமான சாமான்களை
பாக்கிங், தபாற் செலவின்றி அனுப்பப்
படும். வி. பி. மூலமாக அனுப்
பும்படி ஆர்டர் செய்தால்
ஒத்துக்கொள்ளப்
படமாட்
டாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தக மன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெறறுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா ?

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

எனனும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டென்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும்.

ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபால் பெட்டி நே. 166, சென்னை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

	அணா.
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்.	2.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9. ஆரோக்கியத்தைகொடுக்கும் பால்	2.
10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11. தேக சுகாதாரம்	4.
12. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	2.
13. பிரதம சிகித்ஸை—(ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு)	12.

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினான்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா **6.**

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை ரூ. **2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166,
சென்னை.

ஓ கங்கா ஓ

கைக்குட்டைக்கு
வேண்டிய வாசனைத்
திரவியங்களில் இது
முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம். ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகம் உள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி **1**-க்கு ரூ. **2-8-0**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியாணா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அநுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : நெ. 166 : சென்னை.

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

GLARE

அதிக வெளிச்சத்தினால் கண்கள் கூசிப்போவதுடன், வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.

எமது சுகாதார

வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்

இமோஷெல் கட்டிடத்தில் புகைக்கண்ணாடிகளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாதுகாப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்புமில்லாமலிருப்பதனால் நேடுரிம் அபாயங்களை அறிந்தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண்களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத் தருவதாயும், அழுக்கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும், நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப்பட்ட பாகங்களே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும், சாசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

and the Remedy

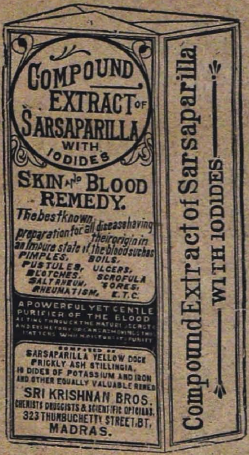
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு எற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்குவேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.



உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரு. 2-8-0.

—: ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் :—

323

தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார
வாசனையுள்ள
மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது
வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச்செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை, ஸ்திரீகளுக்குச் சன்மானம் செய்வதற்கு இவை எற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

1 புட்டியின் விலை அணா 12.
3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

KRISHNA HAIR OILS
PERFUMED
JASMIN, RED ROSE OR WHITE ROSE

Pure and sweet scented

As 12 a Bottle
3 Bots Rs. 2/-

SRI KRISHNAN BROS
P.O. Box 166
Madras.

I use none, but them

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் பன்னிரண்டு வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7"X6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6"X3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்தி ஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேகவிதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்தோடுகூடிய நுரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

இதன் விலை ரூ. 2.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், மூளைத் தண்டுக் கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நீளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

NEEM TOOTH PASTE

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கேமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

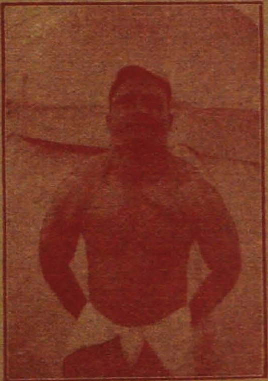
(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை.

இனாம் ! இனாம் !



என் அனுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனாமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

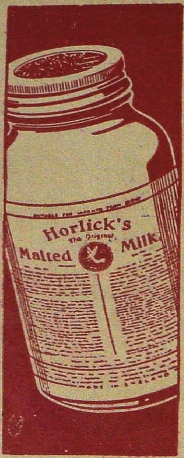
தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர் : **எம். வி. கிருஷ்ணாராவ்,**

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

ஹார்லிக்ஸ்

மால்டெட் பால்



ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது கர்ப்பிணிக்கு எற்ற ஆகாரமென்று நிரூபிக்கப்பட் டிருக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் ஆகார விஷயத்தைக் குறித்து அதிக அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிகப்படியான போஷணை வேண்டும். ஆனால், அளவு முக்கியமல்ல; குணம்தான் முக்கியம். ஜீரணக் கோளாறுகளும் மலச்சிக்கலும், இரத்தத்தில் ஆகாரம் உறிஞ்சப் படுவதைத் தடுத்து, கவலையையும், களைப்பையும் உண்டுபண்ணக் கூடுமாதலால், கூடியவரையில் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆகாரமானது சொல்பமானதாயும், சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியதாயும் இருக்கவேண்டும். அநேக நோயாளிகளுக்கு, அப்படம் பாலைக் கறந்தபடியே உட்கொள்வதைக் காட்டிலும், பாலை மாற்றி உட்கொள்வது உசிதம்.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது அவ்வாறு மாற்றப்பட்ட பாலாகும். அதில் முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் யாவும் சரிசமானமான எடையில் கலந்திருக்கின்றன. அது முன்னரே அரைவாசி ஜீரணிக்கப்பட்டதாதலால், மெலிந்த தேஹிகளின் இரத்தத்தில் கூட சுளுவில் உறிஞ்சப்படும். தவிர, அதிலுள்ள டெக்ஸ்டிரின், மால்டோஸ் இவைகளின் சரியான கலப்பினால் மலச்சிக்கல் உண்டாவதற்கு ஹேதுவில்லை. ஒழுங்காய் மலம் கழியும். அதனால் கர்ப்பிணிக்கும் சிசுவிற்கும் சரியான போஷணையுள்ள ஆகாரம் கிடைப்பது நிச்சயம்.

ஹார்லிகஸ் பாலை, இரவிலும் காலை எழுந்திருப்பதற்கு முன்னும் சாப்பிட்டால், மசக்கை தீரும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor, Dr. U KRISHNA RAU, Madras